

FRILABIOL

Immunité hivernale



Échinacée

L'échinacée, également appelée échinacée pourpre, est l'une des plantes médicinales les plus populaires au monde.

Le terme « Echinacea » désigne un groupe de plantes à fleurs appartenant à la famille des astéracées (famille des marguerites).

Les Amérindiens l'utilisent depuis des siècles pour traiter diverses affections.

Aujourd'hui, elle est principalement connue comme remède phytothérapeutique en vente libre contre :

- Le rhume
- Les états grippaux

Cependant, elle est également utilisée pour :

- Les douleurs
- L'inflammation
- Les migraines
- D'autres troubles de santé

Les plantes d'échinacée contiennent une grande variété de composés actifs, notamment :

- Acide caféique
- Alkylamides
- Acides phénoliques
- Acide rosmarinique
- Polyacétylènes

Ces composés seraient responsables de ses effets biologiques.

Des études ont associé l'échinacée et ses composants à plusieurs bénéfices santé, notamment :

- Réduction de l'inflammation
- Amélioration de l'immunité
- Diminution de la glycémie

EFFICACITÉ ET INDICATIONS

- L'échinacée est riche en antioxydants tels que les flavonoïdes, l'acide chicorique et l'acide rosmarinique, qui aident à protéger l'organisme contre le stress oxydatif.
- Effet positif sur le système immunitaire.
- Propriétés anti-inflammatoires. mance physique.

