

## EQUINÁCEA

**Nombre científico:** Echinacea angustifolia D.C.



**Generalidades:** se trata de una hierba perenne, originaria del centro y sudoeste de Estados Unidos, crece en lugares secos, praderas y bosques en forma silvestre.

La parte utilizada es la raíz, que se recolecta en otoño, cuando la planta ha dado semilla. La Equinácea necesita entre tres y cuatro años para que sus raíces puedan ser utilizadas medicinalmente.

**Composición química:** entre sus componentes destacan la equinaceína y el equinacócido, ácidos grasos, fitoesteroles, aceites esenciales y mucopolisacáridos.

### **Acciones farmacológicas:**

- ❖ Actividad inmunoestimulante
- ❖ Actividad antiinflamatoria
- ❖ Actividad sobre las vías respiratorias
- ❖ Actividad antiinfecciosa

Esta planta se considera uno de los mejores antibióticos naturales, esto se debe a su capacidad para estimular el sistema inmune, produciendo más glóbulos blancos, así como también se ha comprobado que estimula la producción de interferón, una proteína que el propio organismo produce para neutralizar los virus.

Las propiedades antivirales y antimicrobianas de la Equinácea pueden aprovecharse en el tratamiento de enfermedades del aparato respiratorio. Puede tomarse también antes de la aparición de estas enfermedades como un remedio preventivo, especialmente por parte de las personas que tienen más probabilidades de infección (niños en edad escolar, personas mayores, personas con el sistema inmune debilitado o personas en contacto con enfermos).

Entre las principales afecciones del sistema respiratorio para la cual la Equinácea es adecuada tenemos gripe y resfríos, problemas de garganta (faringitis, anginas, etc.), bronquitis, sinusitis.

Como estimulante del sistema inmune puede ser útil en las siguientes afecciones: herpes, infecciones vaginales, infecciones del aparato urinario, infecciones del oído, orzuelos, enfermedades de transmisión sexual y cáncer.

**Contraindicaciones:** No se han detectado casos de toxicidad, pero se desaconseja el uso por períodos prolongados (mayores a 2 meses), ya que el producto pierde efectividad.

No debe administrarse a pacientes con problemas de autoinmunidad graves (Lupus, esclerosis múltiple)

**Dosis recomendada:** 2 cápsulas 2 veces por día, media hora antes de las comidas. Tratamientos discontinuos de hasta 2 meses. Cada cápsula contiene 200 mg de Equinácea.