

# Pleine Vie

**Jardin**  
8 FICHES  
ARBUSTES  
FLEURIS  
→ peu coûteux  
et résistants

★ CAHIER PRATIQUE ★

## MES DROITS

16 PAGES DE FICHES PERFORÉES

**Assurance-vie**  
Est-ce toujours un  
bon placement ?

→ SURENDETTEMENT,  
COMMENT SE DÉFENDRE

→ CES PETITES INCIVILITÉS QUI  
PEUVENT VOUS COÛTER CHER

**INTERNET**  
On crée ses  
vêtements  
en ligne

## AUDITION, DU NOUVEAU !

→ Des techniques bien mieux adaptées

## JARDIN PLAISIR

Capucine, bleuet, reine-des-prés

→ On sème maintenant pour siroter tout l'été

## IMPÔTS 2012

Les 7 mesures qui vous concernent

## MON HOMME

Il ne sait pas  
remplir le frigo

## BALADE

La Normandie  
romantique  
d'Emma Bovary

## SOUPES GOURMANDES

Les 5 recettes extra  
de Guy Martin

## EXCLUSIF

# Mincir après 50 ans avec le régime Dukan

→ Perdre 8 kilos en 5 mois

→ plus facile → plus équilibré

DOM surpage : 4,00 €

L 16212 - 309 - F - 3,30 €



# Combattre les virus avec l'échinacée

CET ANTIVIRAL NATUREL PERMET D'AUGMENTER LA RÉSISTANCE AUX INFECTIONS, DONT LE RHUME.

## 1. BOOSTER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES



→ L'échinacée stimule la production des globules blancs, dont les macrophages, ces cellules "tueuses" de toxines. Elle protège aussi les cellules saines, augmente la capacité de l'organisme à se débarrasser des virus, ainsi que la production de cortisol (hormone anti-inflammatoire et antistress).

→ En cure d'entretien : le Dr Jacques Labescat, spécialiste de la phytothérapie et auteur de *Se soigner par les plantes* (éd. Ulmer) prescrit une cure de 15 jours par mois.

- En infusion : mettre à infuser 1 cuil. à café de plante séchée dans une tasse d'eau bouillante. En boire trois fois par jour.
- En gélules : 1 gélule d'extraits secs matin et soir.
- En teinture mère : 50 gouttes une à deux fois par jour.
- En suspension intégrale de plantes fraîches : 1 à 2 cuil. à café/jour.

**ENCORE PLUS EFFICACE**

Se limiter à une cure de trois mois, à commencer de préférence en début ou en fin d'hiver.

## Les contre-indications

- Allergies avec réactions sévères (urticaire, rhume des foins, crise d'asthme, conjonctivite...).
- Maladies auto-immunes (sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, lupus érythémateux disséminé...).
- Immunodéficience ou immunosuppression (VIH/sida, greffe d'organe, chimiothérapie...).
- Troubles sanguins (leucémie, lymphome...).
- Moins de 12 ans, femmes enceintes ou qui allaitent.

Source : Vidal, *Le guide des plantes qui soignent*



*Echinacea purpurea, pallida et angustifolia* : trois espèces qui servent à la pharmacopée.



## 2. SOIGNER LES INFECTIONS RESPIRATOIRES

→ Sur ce chapitre, les données scientifiques se contredisent quelque peu. En 2007, les auteurs d'une méta-analyse ont établi, après étude de neuf essais, que l'échinacée a réduit la fréquence du rhume de 58 % en moyenne, mais que ses effets variaient en fonction des individus, du virus et de la préparation utilisée. En décembre 2010, une étude auprès de 719 personnes a donné des résultats non concluants, mais elle a montré que celles qui ont pris de l'échinacée ont vu leur rhume durer une demi-journée de moins que celles mises sous placebo ou n'ayant reçu aucun traitement.

→ Aux premiers symptômes de rhume, laryngite, sinusite :

- prendre 1 g d'échinacée (extraits secs en gélules, teinture mère, infusion de plantes séchées) toutes les 2 heures ;
- dès que la santé s'améliore, diminuer la dose, et poursuivre le traitement 7 jours.

Source : Vidal, *Le guide des plantes qui soignent*



**ENCORE PLUS EFFICACE**

En comprimés, pastilles ou spray (on l'associe souvent à de la sauge, antibactérienne et apaisante), l'échinacée agit directement et immédiatement sur les muqueuses de la bouche et de la gorge ; ce qui la rendrait plus efficace en cas de rhume ou d'infection des voies respiratoires.

## 3. FACILITER LA CICATRISATION

→ Sur les plaies et les inflammations cutanées (ulcère de jambes, furoncles, anthrax, blessures...), les extraits d'échinacée favorisent la cicatrisation en inhibant la prolifération des bactéries et en stimulant la synthèse du collagène.

→ Appliquer chaque jour, sur la plaie, de la teinture mère diluée ou un onguent renfermant 15 % de jus à base des parties aériennes d'*E. purpurea*.