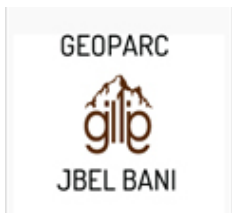




L'ortie : quelles sont ses vertus ?

L'ortie : quelles sont ses vertus ? Les vertus de l'ortie sont nombreuses : elle est un très bon diurétique, elle agit contre les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes et soulage en cas d'inflammation bénigne de la prostate. Les bienfaits de l'ortie sont connus depuis l'Antiquité. C'est l'une des plantes médicinales les plus efficaces. L'ortie est utilisée sous de nombreuses formes (décoction, cataplasme, etc.) selon l'effet désiré : diurétique, antirhumatismal, antidémangeaison, etc. L'ortie et ses vertus médicinales

L'ortie possède trois qualités reconnues : - Elle est un très bon diurétique pour irriguer les organes comme le rein ou la vessie, sous forme de capsules, de feuilles séchées, de jus frais, d'extrait fluide ou de teinture alcoolique. - L'ortie en cataplasme associée à l'argile verte agit contre les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes. Laissez agir 30 minutes au moins. Les feuilles lyophilisées combattent le rhume des foins. - La racine soulage la miction en cas d'inflammation bénigne de la prostate. La racine de l'ortie peut être absorbée séchée ou transformée en extrait normalisé. L'ortie pour les tracasseries quotidiennes Appliquée en lotion, l'ortie lutte contre l'acné. En bain de bouche, la plante se révèle efficace contre les infections : aphtes, gingivite, angine. L'ortie est aussi une alliée de la femme enceinte, la plante favorisant la stimulation du lait maternel. L'ortie est également utilisée dans la composition de produits favorisant la repousse des cheveux, mais aucune étude scientifique ne vient étayer cette vertu hypothétique. L'ortie a des vertus sanitaires Naturellement riche en vitamines A, B et C, l'ortie est également



fortement minéralisée en fer, calcium, magnésium, potassium et phosphore. L'ortie est donc un excellent complément alimentaire en cas de « baisse de régime ». Pense-bête : une fois chauffées, les feuilles d'ortie perdent leur caractère urticant. Source web Par futura-sciences