

Destination Beauté Nature

Liberté, Santé et Bien-être au Naturel

Connaissez-vous les bienfaits de l'ortie ?

L'ortie un remède pour tous les maux, mais surtout un excellent détoxifiant

Beaucoup de personnes pense que les orties c'est juste des mauvaises herbes, ils ne s'imaginent pas comme c'est bon



miamiam

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.

Vertus médicinales de l'ortie

Diurétique, antirhumatismal, antidémangeaison...L'ortie est un très bon

diurétique pour irriguer la vessie ou les reins (présentation sous forme de capsules, feuilles séchées, jus frais, d'extrait fluide ou de teinture alcoolique. L'ortie est efficace contre les douleurs de l'arthrite et des rhumatismes, utilisation en cataplasme de 30 mn associée à l'[argile verte](#).

Les feuilles lyophilisées combattent le rhume des foies. 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. Mais aussi en crème, en soupe, en jus, l'ortie se montre championne de la bonne santé, en forme d'épinards soit en branches soit mixés excellent pour notre transit.

Bienfaits sanitaires de l'ortie

L'ortie est fortement minéralisée en fer, magnésium, calcium, potassium et phosphore, elle est également riche en vitamines A, B et C. L'ortie est donc un excellent complément alimentaire en cas de petite baisse de tonus. Mais pas seulement, c'est bon aussi pour les cheveux, pour la peau, pour tout quoi, cette année je vais en ramasser plein et je me ferais de bon petit plats plein de nature !

Nota: Les feuilles d'ortie une fois chauffées perdent leur caractère urticant.



La nature nous donne bien assez de chose ... Faut pas pousser quand même !! hein mémé