



L'ortie



L'ortie est une petite plante que l'on peut cueillir un peu partout.

L'ortie pour les Cheveux ternes, fatigués... pour favoriser la repousse ou limiter la chute des cheveux. Faire infuser 2 poignées de feuilles d'orties dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer l'eau et l'utiliser lors du dernier rinçage du shampoing.

L'infusion d'ortie conseillée en prévention de l'ostéoporose, une déminéralisation osseuse fréquente après 50 ans.

Des cataplasmes d'ortie pour soigner les rhumatismes : Mettez des gants pour éviter de vous piquer les mains. Appliquer les feuilles d'orties fraîches sur les parties douloureuses pendant 30 secondes, tous les jours. La sensation n'est pas agréable mais c'est efficace pour réduire les douleurs.

L'infusion d'ortie contre la fatigue, en stimulant nos défenses immunitaires, l'ortie nous aide à retrouver de l'énergie.

Les feuilles d'orties sont diurétiques. Une infusion d'ortie est recommandée pour augmenter le volume des urines et drainer les voies urinaires en cas d'infection ou pour prévenir la formation de calculs urinaires.

Un cataplasme d'ortie en cas de peau grasse : Faire bouillir des feuilles d'orties fraîches. Essorer et laisser refroidir. Broyer et appliquer sur la peau en cataplasme deux fois par semaine.

L'ortie est une plante recommandée par l'OMS reconnaît comme "cliniquement établie" l'utilisation de la racine d'ortie n cas d'hypertrophie bénigne de la prostate.

Infusion : 1 cuillère à soupe de racine pour 50cl d'eau bouillante. Infuser pendant 10 minutes et boire 4 tasses par jour, pendant 3 semaines.

Attention : Pour les hommes qui ont des difficultés à uriner, il ne faut pas utiliser la racine d'ortie sans avoir consulté au préalable un médecin.

Contre-indications :

L'ortie est déconseillée pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou rénaux, aux femmes enceintes ou allaitantes et pour les enfants de moins de 12 ans.