

ORTIES - Bio saupoudreur arthrite et silice - 50g - Ecodées - INFINIE SANTE

Produit ORTIES - Bio saupoudreur arthrite et silice - 50g - Ecodées

Prix 3.70 EUR

Image produit



Résumé Allié détox, anti-inflammatoire... Combat les effets de l'arthrite. Soulage les inflammations prostatiques. L'ortie renferme une forte concentration de fer, de potassium, de calcium, de zinc, de magnésium, de manganèse et de silice. Contenance : saupoudreur 50g. Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute.

Description

A savoir : Poussant naturellement dans les friches et les jardins, l'ortie est une des plantes les plus connues, mais pourtant peu utilisée! Son usage remonte à des temps anciens, et elle est portée en grande estime dans toutes les traditions. Incorporez l'ortie séchée à volonté dans toutes vos préparations chaudes ou froides, mélangez dans les salades et les vinaigrettes, les fromages blancs salés, les pâtes, le riz, les potages, etc. Son goût est particulièrement adapté aux soupes et bouillons. Utilisation : Si les feuilles, les graines et les racines peuvent être utilisées ce sont les feuilles qui sont les plus consommées. Véritable cocktail de nutriments, l'ortie est l'une des plantes les plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Elle est riche en vitamines du groupe B, en vitamine E, en provitamine A, elle contient six fois plus de vitamine C que l'orange. Incorporez l'ortie séchée à volonté dans toutes vos préparations chaudes ou froides, à mélanger dans les salades et les vinaigrettes. Pour accompagner, par saupoudrage, les fromages blancs salés, les pâtes, le riz, les potages, etc. Réhydrater si nécessaire selon l'usage. Nutrition : Valeurs nutritionnelles pour 100 g de feuilles d'ortie fraîches * Valeur énergétique 82 kcal Eau 80 g Protéines 8 g Lipides 1 g Glucides 9 g Vitamine C 333 mg Calcium 630 mg Fer 7,8 g Bienfaits : L'ortie possède de multiples bienfaits par sa teneur en silice, l'ortie est une plante reminéralisante. Elle a un impact sur tous les systèmes : osseux (lutte contre l'ostéoporose), cutané (acné, eczéma, psoriasis), rénal. Elle soulage les problèmes articulaires et les rhumatismes, les sportifs souffrant de tendinites, d'entorses peuvent l'ajouter sans hésiter à leurs menus et profiteront de ses vertus anti-inflammatoires. Avec sa teneur en fer parfaitement assimilable, l'ortie fait partie des plantes anti-anémiques à conseiller aux femmes aux règles abondantes, en cas de coup de fatigue, d'anémie. Elle agit également en prévention contre les carences et contre les allergies saisonnières "à prendre en cure de 3 semaines par mois à compter de février" conseille Caroline Gayet. La consommation régulière d'ortie nous rend également plus résistants aux infections. Précautions : Attention : L'ortie ne présente pas de contre-indications particulières, même les femmes enceintes peuvent en consommer à dose nutritionnelle en version sèche (évitée l'ortie fraîche pendant les mois de grossesse). Toutefois l'ortie est très riche en principes actifs, il ne faut donc pas la surconsommer et il faut bien respecter les dosages".