

ORTIES - feuilles en poudre Bio 150g - Ecoidées - INFINIE SANTE

Produit ORTIES - feuilles en poudre Bio 150g - Ecoidées

Prix 5.95 EUR

Image produit



Résumé Allié détox, reminéralisante, anti-inflammatoire...Combat les effets de l'arthrite.Soulage les inflammations bénignes de la glande prostatique..L'ortie renferme une forte concentration de fer, de potassium, de calcium, de zinc, de magnésium, de manganèse et de silice.Contenance : sachet de feuilles en poudre 150gUtiliser 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 connue, 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. On peut aussi faire revenir dans de l'huile d'olive l'ortie séchées avec de l'ail et du gingembre coupés finement pour en faire un condiment délicieux (meilleur lorsque vous salez avec quelques gouttes de sauce de soja ou avec du sel aux aromates) à déguster en apéritif ou accompagnant tous les plats. Réhydratez si nécessaire selon l'usage.Utilisation : Si les feuilles, les graines et les racines peuvent être utilisées ce sont les feuilles qui sont le 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.Incorporer l'ortie séchée à volonté dans toutes vos préparations chaudes ou froides,A 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 énergétique82 kcalEau80 gProtéines8 gLipides1 gGlucides9 gVitamine C333 mgCalcium630 mgFer7,8 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".Sur la sphère urinaire, elle a aussi une action détox.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 antianémiques 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 infectionsAttention : L'ortie ne présente pas de contre-indications particulières, même les femmes enceintes peuvent en consommer à dose nutritionnelle en version sèche (évitiez 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".