

Ortie

ORTIE (Urtica Dioica) : Bienfaits et Vertus de l'Ortie Piquante ? (nommée la Grande Ortie) Propriétés médicinales de l'Ortie ? Posologie de l'Ortie ? Effets secondaires ? Où Acheter de l'Ortie BIO ? Origine, Composition, Avis des experts, Association avec d'autres plantes médicinales et Informations complémentaires.



- 1 Ortie : Propriétés médicinales
 - 1.1 Equilibrante – Nourrissante – Reminéralisante
 - 1.2 Force – Vitalité – Energie
 - 1.3 Protection de l'Organisme
 - 1.4 Estomac, Intestins, Reins, Vessie, Foie, Rate, Prostate
 - 1.5 Protection de la Peau – Cheveux – Ongles – Yeux – Dents
 - 1.6 Anti-inflammatoire général – Douleurs articulaires et tendineuses
- 2 Ortie : Origines
- 3 Ortie : Composition
- 4 Ortie : Dosage, posologie
- 5 Ortie : Effets ultimes, bienfaits, vertus
- 6 Ortie : Effets secondaires, contre-indications
- 7 Ortie : Avis des experts
- 8 Ortie : Infos complémentaires
- 9 Ortie : Où en acheter de très bonne qualité
- 10 Ortie : Association avec d'autres plantes

« Ortie » (Urtica Dioica) : plante extra-ordinaire particulièrement appréciée des herboristes, des éleveurs et des agriculteurs. Considérée comme une plante médicinale aux milles vertus, l'Ortie Piquante (aussi nommée la Grande Ortie), est une plante-aliment qui agit sur l'ensemble du métabolisme et a le don de réveiller tout organe endormi. L'Ortie Piquante est particulièrement alcalinisante, reminéralisante et nourrissante, et a une action détoxifiante douce, son action agissant sur le moyen terme, sous forme de cure. La composition de l'Ortie est très riche en protéines, vitamines et minéraux facilement assimilables, certaines personnes affirment même que l'on ne pourrait manger que de l'Ortie pendant plusieurs semaines et être en excellente santé, comme ce fut le cas dans certaines régions rurales pendant la seconde guerre mondiale.

Ortie : Propriétés médicinales

Equilibrante – Nourrissante – Reminéralisante



- équilibre les fonctions de l'organismes ★★★★★ (l'Ortie est une formidable régulatrice de tout le système)
- alcalinisante, reminéralisante, restaure l'équilibre acido-basique ★★★★★ (mais corriger son alimentation trop riche en acides)
- très nourrissante ★★★★★ (la feuille d'Ortie a une composition très riche en protéines, vitamine C, fer et calcium) (association [Spiruline](#), [Gelée royale](#))
- favorise la croissance des enfants ★★ (association [Gelée royale](#), [Spiruline](#), [Goji](#))
- plante galactogène, favorise la montée du lait (feuilles, graines) ★★ (association [Fenugrec](#), [Spiruline](#))
- favorise un régime doux, en évitant les carences ★★ (association [Spiruline](#), [Garcinia](#), baies

Ours partners use cookies on Mr-ginseng.com. If you continue to use this site you accept cookies. - Nos partenaires utilisent des cookies sur Mr-ginseng.com. Si vous continuez à utiliser ce site, vous acceptez les cookies.

- régulation des règles abondantes et douloureuses ★★
- favorise le passage à la ménopause ★
- troubles du sommeil, anxiété, stress ★★
- aide intéressante lors de sevrages de drogues (alcool, tabac, drogues diverses...) ★★ (association [Rhodiola](#), [Griffonia simplicifolia](#), [Ginseng](#), [Ashwagandha](#))

Force – Vitalité – Energie

- stimulant endocrinien global, plante adaptogène (régularise fonctions vitales) ★★ (particulièrement la graine d'Ortie) (association [Ginseng](#), [Rhodiola](#), [Ashwagandha](#), [Ganoderma](#), [Cordyceps](#))
- burn-out, épuisement, convalescence ★★ (graines, feuilles) (association [Ginseng](#), [Rhodiola](#), [Ashwagandha](#))
- fatigue intellectuelle et physique ★ (excellente association de

ORTIE RACINE

Puissant Anti-inflammatoire Naturel

ACHETER

anastore.com

Aphrodisiaque – Libido – Santé sexuelle (14)

Cheveux – Ongles (12)

Coeur – Tension artérielle – Circulation sanguine (23)

Dents – Bouche – Gorge (13)

Dépression – Stress – Anxiété (22)

Fatigue – Force (23)

Fractures – Blessures – Articulations (16)

Intestins – Diarrhées – Constipation (25)

Maux de tête – Fièvre – Vertige – Mémoire (23)

Problèmes de peau – Allergies (20)

Régime – Poids – Masse musculaire (21)

Système immunitaire – Maladies (27)

Yeux – Visions (11)



l'Ortie avec le [Ginseng](#) et la [Rhodiola](#)

- fatigue chronique ou passagère, associé à du stress (graines et feuilles d'Ortie) ★ (excellente association avec le [Ginseng](#), [Cordyceps](#) et la [Rhodiola](#))
- dépression, déprime ★ (association [Griffonia simplicifolia](#),

[Rhodiola](#), Millepertuis)

- favorise le bon fonctionnement de la thyroïde et parathyroïde – hypothyroïdie, hyperthyroïdie ★★★ (graines, feuilles) (association [Ashwagandha](#))
- tonique des glandes surrénales ★★★ (graines en particulier, feuilles) (association [Rhodiola](#), [Ginseng](#), [Ashwagandha](#))
- améliore la résistance physique ★ (association [Maca](#), [Spiruline](#), [Tribulus](#))
- soutient l'effort physique, augmente l'endurance, amie du sportif ★ (association [Spiruline](#), [Tribulus](#), [Maca](#))
- aphrodisiaque ★ (graines, feuilles) (association avec la [Maca](#) et le [Tribulus](#))
- favorise la fertilité, augmente la quantité et la qualité des spermatozoïdes, favorise de bons niveaux de testostérone (graines, puis feuilles et racines) ★ (excellente association [Maca](#), [Tribulus](#))

Protection de l'Organisme



- prévenir l'anémie (l'Ortie est l'une des meilleures plantes) ★★★ (association [Spiruline](#), [Chlorella](#))
- prévenir les allergies ★★ (association [Curcuma](#)+[Gingembre](#)+Poivre noir, [Echinacea](#))
- dépurative, combat les différentes toxines/polluants dans l'organisme, dont chlore ★★ (usage majeur de l'Ortie)
- participe à la prévention des cancers et des tumeurs ★ (association [Ganoderma](#), [Curcuma](#)+[Gingembre](#)) (trop peu d'études pour déterminer le rôle préventif de l'Ortie sur chaque cancer)
- protège poumons ★★ (association [Echinacea](#), [Propolis](#), [Thym](#), [Curcuma](#))

- hémorragies et hémophilies ★★★
- saignement de nez ★★ (association [Citron](#), [Propolis](#))
- affections du tube digestif ★★
- diarrhée infectieuse ★ (association [Cannelle](#) et [Thym](#))
- régule la tension artérielle, diminue l'hypertension ★★
- participe à la régénération des tissus du corps ★★
- stimule système immunitaire ★★
- tuberculose ★★ (association [Rhodiola](#), [Propolis](#), [Echinacea](#))
- anti-scorbut ★★★ (usage traditionnel) (association [Acérola](#), [Goji](#), [Citron](#))
- favorise l'élimination des mucus, favorise l'expectoration ★ (association [Fenugrec](#), [Thym](#))

Estomac, Intestins, Reins, Vessie, Foie, Rate, Prostate



- prostate, troubles de la miction d'origine prostatique ★★★ (racines)
- gonflements de la prostate, hypertrophie bénigne de la prostate ★★★ (racines) (association [Tribulus](#))
- favorise l'élimination rénale des toxines ★★★
- régénère la sphère rénale et surrénale, insuffisance rénale (graines, feuilles) ★★ (association [Rhodiola](#), [Ginseng](#), [Ashwagandha](#), [Tribulus](#))
- infections urinaires ★★★ (association [Echinacea](#), [Citron](#), [Acérola](#), Canneberge)
- troubles urinaires, pipi au lit ★★ (régulation après quelques temps)

- diminue les brûlures d'estomac, acidité gastrique ★★
- troubles du foie et de la rate ★★
- syndrome de l'intestin irritable, perméabilité intestinale ★ (association [Curcuma](#)+[Gingembre](#), [Aloe vera](#), [Cannelle](#))
- maladie de Crohn ★ ([Curcuma](#)+[Gingembre](#)+poivre Noir, [Aloe vera](#), [Cannelle](#))
- prévention des ulcères gastriques et intestinaux ★
- problèmes digestifs, stimule la digestion, trouble de l'appétit ★
- nettoyage du colon ★ (usage quotidien)
- inflammation de la vésicule biliaire ★ (racines, feuilles)

Protection de la Peau – Cheveux – Ongles – Yeux – Dents

- chutes de cheveux, perte de cheveux abondantes, alopecie ★★ (usage interne et externe) (association [Spiruline](#), [Aloe vera](#))
- redonne de la couleur et de l'éclat aux cheveux (shampooing 100% naturel à l'Ortie) ★★★ (l'Ortie a tendance à foncer les cheveux)
- renforcer les os, peaux, cheveux, ongles cassant ★★ (association [Spiruline](#), [Chlorella](#))



Rhodiola



Curcuma



Ginseng



Guarana



Maca



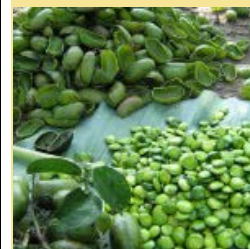
Gelée Royale



Echinacea



Chlorella



Griffonia Simplicifolia



Aloe Vera





- eczéma, urticaires (en particulier l'eczéma en relation avec l'anxiété) ★★ (association [Aloe vera](#))
- acné, psoriasis, problèmes de peaux ★★ (usage interne et externe en cure)
- brûlures de la peau ★ (usage externe) (association [Aloe vera](#),

Propolis

- plaies ouvertes légères ★★ (usage interne et externe) (association [Propolis](#), [Citron](#))
- diminuer le risque de caries dentaires, fortifier les dents ★★

Anti-inflammatoire général – Douleurs articulaires et tendineuses



- anti-inflammatoire général ★★ (racines en particulier, puis graines et feuilles)
- anti-inflammatoire des articulations ★★ (racines) (association [Harpagophytum](#), [Curcuma](#))
- douleurs articulaires, sciaticques, goutte, lumbagos (association [Harpagophytum](#))
- arthrite, arthrose, goutte ★★ (association [Harpagophytum](#), [Curcuma](#)+[Gingembre](#))
- rhumatismes ★★
- douleurs articulaires, effet coagulant (contre l'hémophilie) ★★
- améliore la circulation sanguine, fluidifie le sang ★ (association

Ginseng, Curcuma, Spiruline

- ostéoporose, fragilité des os ★★ (association [Maca](#), [Chlorella](#))
- rachitisme, décalcification ★★
- fracture, blessure ★★ (association [Harpagophytum](#), [Curcuma](#)+[Gingembre](#))

COPYRIGHT © MR-GINSENG.COM

Voici un magasin de confiance où acheter => [Ortie Racine d'excellente qualité](#), exceptionnellement riche en stérols végétaux, parfait pour augmenter l'énergie, et avoir une excellente action anti-inflammatoire et reminéralisante.

Ortie : Origines



Ortie Piquante (Urtica dioica L), aussi nommée la Grande Ortie ou Ortie Dioïque, est une plante majeure de la phytothérapie. L'Ortie Piquante (Grande Ortie) est comme son nom l'indique : grande, piquante et urticante – en opposition avec la Petite Ortie aussi nommée Ortie Brûlante (Urtica urens) dont les propriétés médicinales sont relativement proches, mais pas complètement similaires. Attention à ne pas confondre l'Ortie blanche (aussi nommée Lamier blanc) avec l'Ortie piquante (Grande ortie) car ces deux plantes n'ont absolument pas les mêmes propriétés médicinales.

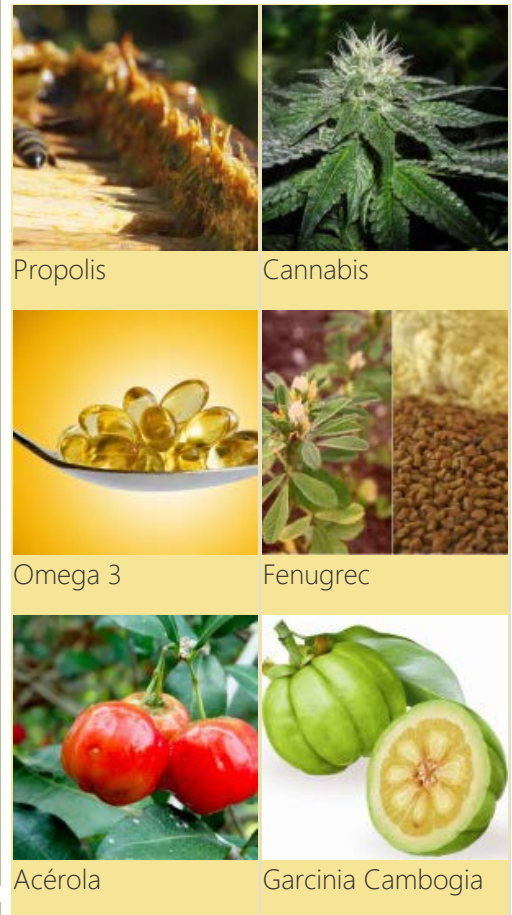
L'Ortie fut très largement étudiées pour ses propriétés médicinales. Nos lointains ancêtres les chasseurs-cueilleurs consommaient déjà l'Ortie piquante ainsi qu'un grand nombre de plantes sauvages. Durant l'Antiquité, Dioscoride fut l'un des premier à parler des nombreux bienfaits médicinales de l'Ortie, ces bienfaits qui fut confirmée par Galien 100 ans plus tard. Pendant les périodes difficiles de l'Histoire (durant l'Antiquité, au Moyen-âge, mais aussi pendant la première et la seconde guerre mondiale), l'Ortie fut largement utilisée

pour faire face aux périodes de grande famine et de pénurie, l'Ortie étant particulière riche en protéines, vitamines et minéraux.

Au 16ème siècle, l'utilisation de l'Ortie se diversifie à des fins industrielles : fabrication de papiers, de vêtements, création de cordes, de voiles, de filets de pêche... comme ce fut le cas pour une autre plante bien connue : le [Cannabis](#) (aussi nommée Chanvre). En Chine, une variété d'Ortie (nommée la Ramie), aux fibres plus longues, fut utilisée pour créer des billets de banque.

Au 19ème siècle, l'Ortie piquante sera massivement cultivée, plus particulièrement en Europe du Nord (comme ce fut le cas en Norvège, Danemark, Suède, Finlande, Irlande), dans un but agricole, alimentaire et industrielle. C'est à cette période que plusieurs études scientifiques ont vu le jour pour déterminer les bienfaits de l'Ortie, en particulier avec le fameux purin d'Ortie, dont la première étude fut menée par les Suédois en 1980. Actuellement, l'Ortie est toujours utilisé comme un engrais puissant et peu couteux, avec d'autres plantes comme la Consoude ou la Prêle.

Certaines tribus indiennes fumaient également l'Ortie, mais cet usage a été perdu avec les siècles.



ORTIE RACINE

Puissant Anti-inflammatoire Naturel

ACHETER

[anastore.com](#)

Il est également à noter que bon nombre d'agriculteurs utilisent l'Ortie pour nourrir leur bétails (vache, cochon, chevaux, poules...), particulièrement pendant les périodes de stress, de sevrage, de fatigue ou pendant toutes situations difficiles ou anormales.

L'Ortie aime se développer partout où l'homme a mis des déchets, toujours dans des sols riches en azote, de préférence dans des lieux avec une certaine humidité. Attention car l'Ortie a tendance à absorber tous les polluants, métaux lourds, c'est donc un formidable éboueur des sols, mais la cueillette doit donc se faire en dehors des lieux pollués. L'Ortie est présente sur le bord des chemins, dans certains jardins, en forêt, et jusqu'à 2500 mètres en montagne. Comme beaucoup de plantes médicinales, il a été constaté que les principes actifs de l'Ortie sont généralement plus concentrés en montagne qu'en plaine, même si cela n'est pas nécessairement toujours vraie d'une région à une autre.

Ortie : Composition

L'Ortie est une plante médicinale extrêmement nourrissante, c'est une plante-aliment (comme la [Spiruline](#) et la baie de [Goji](#)). Les feuilles et la graines sont particulièrement riche en protéines (de 25 à 40%), ce qui en fait d'ailleurs une plante de choix pour les sportifs, les personnes affaiblies et les convalescents. De plus, la feuille d'Ortie contient nettement plus de vitamine C que la plupart des fruits, plantes et légumes, elle est 5 fois plus riche en vitamine C qu'un [Citron](#), mais en contient moins que la baie de [Goji](#), l'Argousier ou l'Acérola. La feuille d'Ortie contient également de nombreuses vitamines : A, B2, B5, B9, C et K); et elle est également riche en chlorophylle (comme les algues que sont la [Spiruline](#), la [Chlorella](#), ainsi que toutes les feuilles vertes). Plus l'Ortie est verte foncée, plus sa richesse en chlorophylle est grande. L'Ortie est également riche en silice qui lui donne son pouvoir sur la vigueur des [ongles, des cheveux, des os et des dents](#). La racine d'Ortie contient également plusieurs principes actifs efficaces pour diminuer les inflammations, notamment de la prostate. L'Ortie produit également sa propre huile essentielle, mais mieux vaut la consommer dans son ensemble pour en tirer tous les bienfaits.

Ortie : Dosage, posologie

La meilleure manière d'obtenir tous les bénéfices de l'Ortie est de consommer quotidiennement les feuilles et la racine sous forme de tisanes, en versant l'eau chaude directement dans l'Ortie présente dans un bol, les feuilles d'Ortie piquante en infusion sont particulièrement reminéralisantes. Concernant les graines, il est préférable de les manger à la petite cuillère avec du Miel pour bénéficier de tous les principes actifs.

L'Ortie piquante peut aussi se prendre sous forme de gélules (en assez grande quantité), ce qui est plus coûteux, et plus rarement sous forme de teinture-mère ou d'huile essentielle qui est cependant peu courante. La consommation quotidienne d'Ortie peut également se faire sous forme de jus (en association avec d'autres plantes, fruits ou légumes), ce qui est particulièrement recommandable pour les personnes qui travaillent et qui n'ont pas le temps de prendre des tisanes d'Ortie chaudes.

Il est également possible de faire de la soupe d'Ortie et d'ajouter des légumes, mais la cuisson détériore beaucoup les principes actifs de l'Ortie, il est donc préférable de faire un bouillon de légumes et de rajouter les feuilles d'Ortie uniquement à la fin, juste avant de servir le plat. De manière générale préférez prendre l'Ortie le matin, le midi ou dans l'après midi, mais évitez d'en prendre le soir après 19h, car l'Ortie a une action stimulante qui peut tenir éveillé (en particulier la graine et les feuilles).

L'Ortie est efficace sous forme de cure quotidienne sur plusieurs mois. C'est typiquement le type de plante médicinale à prendre sur le long terme, au quotidien, pour que la plante agisse en profondeur.

Ortie : Effets ultimes, bienfaits, vertus

L'Ortie est une plante aux milles vertus, son action n'est pas spécifique car l'Ortie agit sur l'ensemble de l'organisme en alcalinisant, reminéralisant le corps et en le nourrissant profondément. C'est une plante revitalisante, fortifiante et régulatrice des processus normaux du corps. Plusieurs herboristes affirment que lorsque l'on ne comprend pas la pathologie ou le problème de santé d'une personne, il faut alors lui donner de l'Ortie en attendant, tant ses propriétés sont larges (comme c'est le cas des plantes adaptogènes comme le [Ginseng](#), la [Rhodiola](#), le Cordyceps ou encore l'[Ashwagandha](#)). A cet effet, l'Ortie piquante est donc une plante médicinale particulièrement recommandée en cas de période de grosse fatigue physique et nerveuse, et c'est également l'un des meilleurs remèdes contre l'anémie. C'est ainsi une grande amie du convalescent, du malade, de la personne épuisée, l'Ortie amenant notamment beaucoup de protéines, minéraux et de vitamines facilement bio-assimilables, ce qui diminue considérablement l'énergie nécessaire à la digestion (cette énergie qui peut alors être utilisée à nettoyer l'organisme), et tout ceci en favorisant le travail d'éliminations des toxines (en particulier l'élimination par les reins). L'Ortie est d'ailleurs une plante médicinale majeure pour tout les problèmes rénaux.

Même si ce n'est pas son domaine d'action principale, l'Ortie piquante a une action bénéfique en cas de stress, de surmenage, de burn-out, de sevrage de drogues, de fatigue mentale, de période d'examen, de difficulté de concentration et pour aider à surmonter toutes les situations particulières et anormales de la vie. Les feuilles mais surtout les graines d'Ortie (aussi appelé fruits d'Ortie) s'associeront pour combattre le stress avec des plantes médicinales comme la [Rhodiola](#), la [Griffonia simplicifolia](#), l'[Ashwagandha](#) et le [Ginseng](#), en particulier en cas de grosse fatigue chronique, associée à de l'anxiété et des insomnies.

L'Ortie va également agir sur tous le système endocrinien, en particulier sur les glandes thyroïdes et parathyroïdes, ainsi que sur les glandes surrénales (particulièrement les graines d'Ortie) et sur la sphère rénale (feuilles et racines) en favorisant le travail des reins et l'élimination douce mais rapide.

L'Ortie (feuilles, racines, graines) favorise également la fertilité, augmente la quantité et la qualité

des spermatozoïdes, et comme avec la [Maca](#) et le [Tribulus terrestris](#), l'Ortie augmente significativement la testostérone et plusieurs hormones sexuelles. La graine en premier lieu, puis la feuille, ont une action aphrodisiaque légère mais notable, cette action qui est nettement décuplée par des plantes comme la [Maca](#) ou le [Tribulus](#). De part sa composition particulièrement riche et nourrissante, l'Ortie est particulièrement préconisée aux femmes enceintes et allaitantes, l'Ortie étant d'ailleurs considérée comme une plante galactogène (qui favorise la montée du lait), son usage est particulièrement efficace en synergie avec la [Spiruline](#) et le Fenugrec lors des périodes de grossesse ou d'allaitement. C'est également la plante par excellence pour le syndrome prémenstruelle, réguler les règles douloureuses et abondantes.

L'Ortie est également réputée protéger et renforcer très efficacement les cheveux, les ongles, les dents, les os et la peau, grâce notamment à son action particulièrement alcalinisante et détoxifiante. Plusieurs herboristes confirment les effets très bénéfiques de l'Ortie sur la résistance et la pousse des cheveux (en usage interne et externe), l'Ortie redonnant un véritable éclat et de la couleur aux cheveux, ainsi qu'aux ongles et aux dents. A cet effet, l'Ortie peut être comparée à une autre plante très riche : la [Spiruline](#) (une algue très complète, ayant également de nombreuses propriétés médicinales).

L'Ortie favorise le bon fonctionnement de l'ensemble des organes, elle agit en détoxifiante et stimulante douce, en alcalinisant le corps, c'est à dire en bloquant les toxines et les acides (qui provoquent entre autre des douleurs et des inflammations chroniques). **Son action alcalinisante se traduit alors par une diminution des inflammations et des douleurs dans tout le corps**, l'Ortie agit particulièrement sur les inflammations de la prostate chez l'homme (racine d'Ortie), ainsi que sur toute la sphère ostéo-articulaires et tendineuse (feuilles, graines, racines). L'association de l'Ortie est d'ailleurs particulièrement efficace avec d'autres plantes médicinales anti-inflammatoire comme l'[Harpagophytum](#), le [Curcuma](#), le Poivre noir ou encore le [Gingembre](#), pour prévenir et diminuer l'arthrite, l'arthrose, la sciatique, la goutte, les tendinites, les inflammations articulaires, les blessures, les fractures, l'ostéoporose et toutes les douleurs inflammatoires. Cependant l'action anti-inflammatoire et anti-douleur des plantes médicinales peuvent être fortement contrecarré par une alimentation trop riche en acides (viandes, poissons, produits laitiers, céréales, gluten...) à l'inverse des légumes et des fruits bien mûres. En bref, l'Ortie : une plante à prendre au quotidien !

Ortie : Effets secondaires, contre-indications

L'Ortie est particulièrement sécuritaire et n'a pas de contre-indication particulière. C'est une plante très connue et très utilisée autant chez l'homme que chez l'animal, depuis des milliers d'années. On notera cependant comme effet secondaire possible, que l'Ortie a tendance à augmenter le volume des urines, grâce à ses puissantes propriété diurétique, la raison est que l'Ortie purifie l'organisme et facilite le travail des reins, en évacuant les nombreuses toxines. Cet effet est généralement passager, tout dépend alors du volume de toxines à expulser, l'Ortie travaillant en profondeur pour les éliminer.

Dans le doute, on ne recommande pas d'utiliser l'Ortie en même tant que des médicaments, en particulier les médicaments fluidifiants le sang, l'Ortie augmentant déjà la circulation sanguine. Il n'y a pas de contre-indication pour la femme enceinte ou allaitante, au contraire, c'est une plante très recommandée.

Attention à consommer de l'Ortie cueillie dans un espace sain, l'Ortie a en effet tendance à accumuler tous les métaux lourds, polluants, et produits toxiques de son environnement, et à les stocker dans ses feuilles et racines. Il est donc vivement recommandé de ne pas cueillir l'Ortie dans les zones polluées; la forêt ou la montagne étant généralement le lieu idéal pour trouver une Ortie piquante saine. Pour cette raison, si vous l'achetez sur Internet ou dans une herboristerie, préférez de l'Ortie piquante BIO ou renseignez-vous sur sa provenance, mais il reste très facile d'en trouver dans la nature de qualité, et ce, sans à avoir dépenser des fortunes. (Avis de Mr Ginseng : c'est typiquement le type de plante médicinale que l'on devrait tous cueillir régulièrement).

Ortie : Avis des experts

Tous les herboristes s'accorderont à vous le dire : si l'on ne devait garder qu'une seule plante médicinale sur terre, cela serait l'Ortie (Note de Mr Ginseng : c'est également une de mes plantes préférées). Peu cher, accessible à tous, et difficile à tuer (le réseau de racines d'Ortie sous terre est particulièrement bien développé), l'Ortie pousse spontanément le long des chemins de campagne, en forêt, et parfois en montagne, l'Ortie est définitivement l'amie du voyageur. On notera que contrairement à des fruits comme l'Argousier ou le [Citron](#), l'Ortie pardonnera un surdosage aux personnes inexpérimentées, et n'engendra pas de réactions de détoxinations trop violentes comme on peut parfois le constater avec d'autres plantes médicinales ou certains fruits comme les agrumes.

A noter que l'Ortie est l'une des meilleures plantes alcalinisante et reminéralisante, mais si vous mangez de trop grande quantité de viandes, de poissons, de produits laitiers, de céréales et de gluten (voir les conséquences du [Gluten](#)), les bienfaits alcalinisants de l'Ortie seront fortement réduits. Ainsi vouloir soigner des problèmes de type douleurs chroniques ou inflammations chroniques uniquement avec des plantes médicinales comme l'Ortie ou l'[Harpagophytum](#), sans réellement effectuer un travail de fond sur son régime alimentaire, est vain. Il faut une alimentation alcalinisante et non acidifiante. Les meilleures apports alcalinisants et reminéralisant pour l'organismes sont tous les légumes (sauf certains agrumes en cas de fatigue), les fruits bien mûres, les baies et toutes les plantes médicinales (feuilles vertes en particulier).

Ortie : Infos complémentaires

Selon les Shamans, l'Ortie piquante serait une plante de feu, et son esprit (une fois en nous), permettrait de lutter efficacement contre les pensées et les énergies négatives présentes dans notre corps. Ainsi, d'après eux l'Ortie est une plante protectrice, ceci rappelle les légendes de plantes médicinales ancestrales et mystérieuses comme la [Mandragore](#), l'[Ashwagandha](#) ou encore

la Griffes du Chat (Uncaria tomentosa).

Ortie : Où en acheter de très bonne qualité

Voici un magasin de confiance où acheter => [Ortie Racine d'excellente qualité](#), exceptionnellement riche en stérols végétaux, parfait pour augmenter l'énergie, et avoir une excellente action anti-inflammatoire et reminéralisante.

Note de Mr Ginseng : Attention pour obtenir tous les bienfaits, l'Ortie piquante (feuilles, racines, graines) doivent être riches en principes actifs, vitamines et minéraux. L'Ortie est disponible dans une grande majorité des herboristeries, mais la qualité reste très variable. La graine et la racine sont généralement plus rares et difficiles à trouver de très bonne qualité.

Ortie : Association avec d'autres plantes

L'Ortie s'associe avec un grand nombre de plantes médicinales dont les effets agissent en synergie (c'est à dire qu'ils sont démultipliés quand les plantes sont associées entre elle). A vous de trouver la synergie qui vous correspond le mieux.

La graine, la racine et les feuilles d'Ortie feront ainsi des merveilles en synergie avec le [Ginseng](#) et la [Rhodiola](#) (plantes adaptogènes majeures, fatigue, surmenage, stress, mémoire, concentration, sevrage), en particulier pour combattre la fatigue chronique associée au stress, mais aussi avec le [Tribulus](#) et la [Maca](#) (aphrodisiaques puissants, stimuler la libido, sportifs), le [Cordyceps](#) (puissante vitalité, énergie, équilibre, immunité, fatigue), et la [Gelée royale](#) (croissance, vitalité, énergie).

Pour combattre la dépression, le stress et l'anxiété, l'Ortie s'associe très bien avec l'[Ashwagandha](#) et la [Griffonia simplicifolia](#) (stress, dépression, sommeil, sevrage de drogues), en particulier lorsque le stress est lié à des insomnies chroniques.

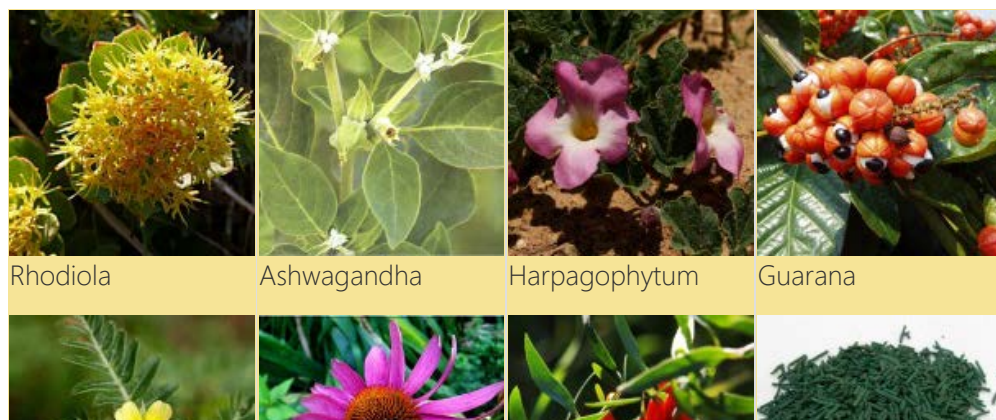
Excellente association également de la racine et de la feuille d'Ortie avec l'[Harpagophytum](#) (douleurs articulaires et musculaires, tendinites, arthrite, arthrose, anti-inflammatoire puissant), ainsi qu'une synergie intéressante avec le [Gingembre](#) et le [Curcuma](#) (problèmes digestifs, protection du foie, de la vésicule biliaire, de l'estomac, des intestins, syndrome de l'intestin irritable, maladie de Crohn, anti-inflammatoire naturel, participe à la prévention des cancers).

En synergie, les graines et les feuilles d'Ortie sont également efficaces avec la [Spiruline](#) (convalescence, sportifs, beauté des cheveux, renforcement des os, dents et de la peau, composition très riches en vitamines et minéraux), mais aussi la [Chlorella](#) (algue très reminéralisante, détoxination des métaux lourds, santé des os, dents, cheveux) et l'[Aloe vera](#) (protection de la peau, immunité, santé globale).

Il est également courant de faire des tisanes d'Ortie avec du [Thym](#), de l'[Echinacea](#), du [Citron](#), du Miel et/ou de la [Propolis](#) pour stimuler le système immunitaire, en cas de rhume, de grippe, ou de grosse fatigue.

Plus rarement l'Ortie s'associe avec la baie d'[Acai](#) ou la baie de [Goji](#) (extrêmement riche en vitamines et minéraux, en particulier la vitamine C) mais aussi avec des jus de légumes. Manger régulièrement de l'Ortie est également recommandée pour avoir une bonne action alcalinisante de l'organisme, par exemple avec des légumes comme la pomme de terre, les carottes, ou encore des épinards.

COPYRIGHT © MR-GINSENG.COM – Tous Droits Réservés.





Mr-Ginseng.com

En cas de problème, de malaise ou encore de maladie, vous devez d'abord consulter un médecin ou un professionnel de la santé qui pourra être en mesure d'évaluer correctement votre état de santé. En utilisant ce site : Mr-Ginseng.com, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous acceptez ses modalités. Si vous refusez ses modalités, vous n'êtes pas autorisé à utiliser Mr-Ginseng.com

Plantes Médicinales

[Acérola](#) - [Ail](#) - [Aloe Vera](#) - [Ashwagandha](#) - [Acai Baies](#) - [Cannabis](#) - [Cannelle](#) - [Chlorella](#) - [Citron](#) - [Cordyceps](#) - [Curcuma](#) - [Echinacea](#) - [Fenugrec](#) - [Ganoderma](#) - [Garcinia Cambogia](#) - [Gelée Royale](#) - [Gingembre](#) - [Ginkgo Biloba](#) - [Ginseng](#) - [Gluten](#) - [Goji](#) - [Griffonia Simplicifolia](#) - [Guarana](#) - [Harpagophytum](#) - [Maca](#) - [Mandragore](#) - [Mélisse](#) - [Menthée Poivrée](#) - [Omega 3](#) - [Ortie](#) - [Propolis](#) - [Rhodiola](#) - [Spiruline](#) - [Thym](#) - [Tribulus Terrestris](#)

[MR GINSENG FR](#) - [MR GINSENG EN](#)

Copyright © 2011 - 2016 MR-GINSENG.COM - All rights reserved.

Reproduction of the contents of this site is strictly prohibited - La reproduction du contenu de ce site est strictement interdite.