

# LES BIENFAITS DE L'ORTIE

De la racine à la feuille, l'ortie est un véritable trésor de la nature qui mérite d'être redécouvert. Voici un aperçu des incroyables propriétés de l'ortie.

Elle est dépurative, diurétique et hémostatique, aidant à éliminer les toxines, l'excès d'eau et à stopper les saignements. Elle soulage aussi les douleurs liées aux problèmes rhumatismaux et cutanés.

En tant que tonique général, elle combat la fatigue et aide à la convalescence. Elle peut réguler les hyperglycémies naissantes et est riche en vitamines et acides aminés.

L'ortie a également des effets bénéfiques sur la prostate. Les recherches montrent que l'ortie peut aider à soulager les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

## Les bienfaits de l'ortie et ses vertus

Riche en tanins, en polysaccharides et en lectine, la racine de l'ortie offre des **vertus astringentes**. Elle est souvent utilisée pour soigner les infections de la prostate (prostatites).

Les feuilles d'orties sont **riches en minéraux**, notamment en calcium, en fer, en magnésium et en silice. Elles contiennent également des acides organiques, dont l'acide formique, des acides phénoliques, des coumarines et de l'histamine.

L'ortie est réputée pour ses **propriétés dépuratives** qui permettent d'éliminer les toxines par le reins. Elle soulage les douleurs rhumatismales, l'arthrite, la goutte et favorise

l'élimination de l'acide urique. Elle agit également sur les **problèmes de peau** tels que l'eczéma et le psoriasis.

Grâce à ses **vertus diurétiques**, l'ortie favorise l'élimination de l'eau qui a tendance à stagner dans le corps.

C'est une **plante hémostatique**, c'est-à-dire qui arrête les saignements. Elle peut être utilisée en cas de règles abondantes ou bien de saignements importants après un accouchement.

Elle offre est aussi un **tonique général** qui aide à lutter contre la fatigue passagère ou chronique. Elle peut être utilisée dans le cadre d'une convalescence, notamment associée à la prêle.

Elle peut être employée pour faciliter la **régulation des hyperglycémies** débutantes.

Riche en vitamines et acides aminés, elle est également utilisée en jus frais comme **boisson détox**.

---

## FLAN AU CAMEL SANS ŒUFS

Ingrédients :

750 g de yaourt grec

1 boîte de lait concentré sucré (petite)

Caramel (supermarché idéal)

Préparation :

\*préchauffez le four 180 degrés

1. Étalez le caramel dans un moule à cake et mettre le moule au congélateur afin que de durcir le caramel et qu'il ne se mélange pas à la préparation.
2. Dans un récipient, mélangez de façon homogène le yaourt grec avec la boîte de lait concentré sucré.
3. Ensuite transvaser le mélange dans le moule.
4. Couvrir le moule avec du papier aluminium.
5. Mettre le moule dans un récipient plus grand pour le bain marie.
6. Laissez cuire au four 180 degrés pendant 45 minutes.
7. Après cuisson laisser refroidir et mettre au frais toute une nuit.
8. Démouler le lendemain et dégustez sans modération ☐