



# 5 utilisations surprenantes de l'ortie



## Table des matières

Introduction.....	3
Une recette qui ravira tous vos amis : les poivrons farcis aux orties frites.....	4
Essayez le shampoing d'ortie pour éliminer les pellicules et faire briller vos cheveux.....	5
Une cure d'ortie pour rester mince et être en forme au printemps : en tisane ou en jus frais.....	6
L'ortie redonne force et vitalité : un remède efficace contre les problèmes féminins et masculins !.....	8
Votre potager est attaqué ? Protégez vos plantes contre les maladies.....	11
D'autres utilisations de l'ortie.....	12
Protéger sa santé : un acte de tous les jours !.....	13

### *Avertissement*

*Ce document est un document gratuit.  
Vous pouvez le transmettre librement à vos amis, votre famille,  
vos connaissances ou le publier sur votre site interne à condition:  
de ne faire aucune modifications au document  
de ne pas envoyer de courrier intempestif (spam) pour le diffuser*

*Copyright – [www.IntelligenceVerte.org](http://www.IntelligenceVerte.org)  
TOUS DROITS RESERVES*

### *Mentions légales:*

*L'information publiée dans ce document représente le point de vue de l'auteur en date de la publication. En raison de la rapidité avec lesquelles les conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à jour son avis basé sur les nouvelles conditions.*

*Ce rapport a seulement un but informationnel. Bien qu'un gros effort ait été fait afin vérifier les informations fournies, ni l'auteur ni ses filiales ou associés n'assument les erreurs, les inexactitudes ou les omissions.*

## Introduction

Qui aurait cru que l'ortie puisse avoir autant de propriétés et servir à toutes sortes de choses ?

Ces cinq utilisations oubliées et pourtant si faciles vous feront découvrir 5 vertus de l'ortie dont on ne soupçonnait même pas l'existence.

### **Vous avez dit 'ortie' ?**

L'ortie fait partie de la famille des urticacées. Il existe plusieurs espèces d'orties dont les deux plus connues sont 'la grande ortie' et 'l'ortie brûlante' qui sont beaucoup utilisées en cuisine.

L'ortie est une plante magique. Les composants de ses feuilles, de ses racines et de ses graines vont être des apports essentiels pour conserver une bonne santé, pour découvrir une saveur nouvelle, pour faire pousser des légumes sans problème, etc. L'ortie a des vertus médicinales inconnues et qui pourtant nous faciliteraient bien la vie.

Qui aurait pensé que l'ortie, qu'on a l'habitude de piétiner ou d'arracher, puisse être autant bénéfique sur tous les plans ?

L'ortie est une plante très riche en fer, magnésium, soufre, phosphore, potassium, calcium,...

Elle contient naturellement presque toutes les vitamines : A (croissance), B (glucides, lipides, protides, acides aminés), C (globules rouges, renforce le système immunitaire) et E (antioxydant), des minéraux, oligo-éléments, protéines, acides-aminés, etc...

### **Qui dit mieux ?**

L'ortie est un véritable coup de fouet pour l'organisme, et permet de lutter contre la fatigue, de garder la santé ou de se guérir naturellement.

Cela tombe bien, en France comme dans toute l'Europe, cela regorge d'ortie.

## **Une recette qui ravira tous vos amis : les poivrons farcis aux orties frites**

Au vu de tous les bénéfices apportés par l'ortie, pourquoi ne pas en consommer ? Vous constaterez que cette plante peut être très bonne et se marie parfaitement bien avec des tas d'autres ingrédients ! Voici une recette qui devrait faire frémir vos papilles gustatives...

Coupez en deux 2 ou 3 petits poivrons, videz-les et mettez-les dans un plat avec un fond d'huile d'olive. Cuisez-les au four pendant 20 minutes à 150°.

Pendant ce temps, faites bouillir pendant ¼ d'heure environ 200 gr de feuilles d'ortie fraîchement cueillies.

Battez 3 œufs dans un bol avec du sel, du poivre, un oignon frais coupé en tous petits bouts, une carotte râpée, quelques graines de tournesol et de sésame, une pincée de cumin, et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Mélangez les orties dedans. Faites les rapidement revenir à la poêle.

Farcissez les poivrons avec le mélange et laissez au four ½ h.

Bon appétit.

## **Essayez le shampoing d'ortie pour éliminer les pellicules et faire briller vos cheveux**

On veut prendre soin de ses cheveux et avoir un cuir chevelu brillant et tonique, mais ce n'est pas toujours évident.

Saviez vous que se faire régulièrement des shampoings à l'ortie protège vos cheveux, les rend plus brillants et plus forts ? Ils sont moins gras et vous aurez moins de pellicules. On se souvient tous des recettes de notre maman ou de notre grand-mère : le shampoing à base de vinaigre pour lutter contre les poux... Découvrez aujourd'hui le shampoing à base d'ortie pour lutter contre les pellicules ou pour simplement faire briller nos cheveux.

### **Quelle est la recette magique ?**

Faites bouillir pendant ¼ d'heure 1 litre d'eau mélangé à environ 100 grammes de racines d'orties (tout comme les feuilles, il faut savoir être patient pendant la cueillette car l'ortie est très légère). Puis vous pouvez filtrer l'eau et la mettre en bouteille. Néanmoins, il serait dommage de perdre les racines bouillies. L'idéal, et pour encore plus d'effet, est donc de mixer le tout dans un mixeur, comme pour une soupe.

Appliquez l'équivalent d'un petit verre sur votre tête et massez autant que vous pouvez (jusqu'à ce que vous ayez des crampes aux bras et aux mains...). En fait, on s'aperçoit que notre tête a besoin d'être massée et que notre cuir chevelu a besoin d'être pris en charge avec douceur.

Cependant, conservez au départ votre shampoing classique, et appliquez votre nouveau shampoing naturel en premier. Laissez au moins agir 5 minutes avant de rincer.

C'est naturel, efficace, peut être utilisé pour tous types de cheveux, et plusieurs fois par semaine.

## **Une cure d'ortie pour rester mince et être en forme au printemps : en tisane ou en jus frais**

L'ortie contient beaucoup de fer, et les femmes en manquent beaucoup... Pourquoi ? A cause de leurs règles chaque mois qui est une perte non négligeable en fer, et puis aussi à cause de tous les facteurs externes : nourriture raffinée qui ne nous apporte plus le fer nécessaire, stress, pollution,...

Beaucoup de femmes, mais aussi des hommes, sont anémiés et leur organisme est de ce fait très fragile. Grande fatigue, essoufflement rapide, migraines, vertiges ou évanouissements,... autant de symptômes qui prouvent que l'on est 'à bout'...

Alors pour se requinquer, ou simplement se donner un coup de boost, quand les orties sont encore de jeunes pousses au printemps, et qu'elles contiennent toute la force de leur jeune âge, faites une cure de tisanes.

Faire une cure de tisanes aux herbes a toujours été une bonne solution pour aider à perdre du poids. En effet, boire beaucoup aide à mieux drainer l'organisme et supprime en partie les fringales.

Faire une cure d'ortie vous aidera donc sur tous les plans et sera un bon moyen de drainer les toxines, de stimuler l'organisme et de vous redonner la pêche.



*L'ortie nous redonne force et vitalité car elle renforce notre système immunitaire*

## **Recette :**

Faites bouillir 2 belles poignées de feuilles fraîches d'ortie dans un litre d'eau.

Le goût est assez doux mais quand on n'est pas habitué, cela peut surprendre.

Ajoutez d'autres saveurs au début pour vous aider à mieux le boire : quelques feuilles de menthe ou de basilic frais (faites les bouillir avec votre ortie), une tranche de citron frais, éventuellement une petite cuillère à café de miel ou de sucre bio non raffiné, mais ce serait mieux de s'en passer pour le régime.

**Pour votre cure :** buvez de trois à cinq tasses par jour. L'idéal est de commencer à en boire une à jeun, juste en se levant le matin, puis en dehors des repas. Pour ceux et celles qui travaillent, emmenez votre concoction dans un thermos ou une bouteille, il remplacera aisément le thé et le café, ou pire, la boisson sucrée.

Vous pouvez en boire jusqu'à 1 litre par jour. Préparez vous chaque jour votre bouteille. Vous pouvez faire une cure de trois semaines pour la première, mais vous vous sentirez déjà mieux au bout d'une semaine.

**Pour le jus frais,** faites aussi bouillir les orties et laissez refroidir votre mélange au frigo. Cela pourra devenir un thé glacé aux orties qui vous rafraîchira parfaitement s'il fait trop chaud.

## **L'ortie redonne force et vitalité : un remède efficace contre les problèmes féminins et masculins !**

L'ortie est une plante beaucoup utilisée en médecine, surtout à l'époque de nos grands parents. Ses propriétés sont efficaces pour guérir de nombreux maux.

Une des particularités de l'ortie est son aide non négligeable pour résoudre les problèmes du bas ventre : vessie, prostate, utérus, organes reproducteurs, problèmes de règles, impuissance...

Chacun ses maux, remède à l'ortie pour tous.

### **Côté féminin**

Règles douloureuses ? Irrégulières ? Trop abondantes ?

La cure d'ortie sera positive pour réguler tous ces problèmes pénibles. L'ortie a la particularité de stopper les hémorragies. Le flux des règles diminuera significativement grâce à l'action astringente de l'ortie. Si vous en prenez régulièrement, les douleurs classiques des règles devraient diminuer voire disparaître, et cela devrait faire disparaître'...



*L'ortie est une plante qui a des propriétés efficaces pour protéger notre santé*

## Et l'anémie ?

L'anémie est un problème très fréquent chez les femmes qui se traduit par une grande fatigue, un manque de concentration, un essoufflement rapide, un teint pâle, des cheveux et des ongles cassants, une plus grande fragilité face aux maladies, etc.

L'anémie provient la plupart du temps d'un manque crucial **de fer** dans l'alimentation.

Cette carence en fer concerne plus **les femmes** du fait de leurs menstruations. Les plus touchées sont les adolescentes, les femmes qui ont des règles abondantes, les femmes enceintes, allaitantes ou proches de la ménopause. Le fer étant l'un des principaux constituants de l'hémoglobine du sang, quand on perd du sang, on est plus exposé à l'anémie.

## Comment consommer l'ortie pour résoudre les soucis d'anémie ?

Pour un résultat rapide et efficace, soigner l'anémie grâce à l'ortie est le moyen le plus répandu... et le plus naturel. Vous pouvez consommer les feuilles fraîches sous forme de cure: chaque jour - et ce durant plusieurs semaines, vous vous préparez une tisane d'ortie contenant de l'eau bouillante et des feuilles fraîches ou séchées que vous avez broyées. Vous pouvez aussi les consommer en poudre.

Les gélules d'ortie sont aussi efficaces bien entendu puisqu'elles sont un concentré d'ortie à elles seules.

## Côté masculin

Problème de prostate ? Impuissance ?

L'ortie aidera les hommes à retrouver leur virilité (pour régler les problèmes d'impuissance, les anciens conseillaient aux hommes de se fouetter avec des orties fraîches dans le bas du ventre, au niveau des reins, sur les fesses... plutôt courageux) et préviendra ou guérira l'hyperplasie de la prostate.

Qu'est ce que l'hyperplasie bénigne de la prostate ? Touchant près d'un homme sur quatre de 50 ans et plus, c'est un grossissement de la prostate qui peut devenir très gênant : difficultés à uriner, envie d'uriner fréquente, douleurs, infection des voies urinaires possible.

Des études ont montré que cette maladie peut être soignée avec les orties. Et il existe maintenant des médicaments à base d'orties que l'on prescrit dans ces cas là. L'ortie peut réduire jusqu'à 70% le volume initial de la prostate et diminuera considérablement les quantités d'urine résiduelle.

Pourquoi ne pas essayer de faire notre médicament nous même ?

Vous pouvez vous soigner vous en buvant des infusions d'ortie et faire vous des cataplasmes. Vous pouvez appliquer une partie de votre infusion sur un gant que vous placerez sur le bas de votre ventre, et pour les plus courageux, mettez directement les feuilles d'ortie fraîches dans le gant.

## **Votre potager est attaqué ? Protégez vos plantes contre les maladies**

Rien de plus simple pour avoir un jardin ou un potager protégé.

L'ortie a encore cet avantage : il protège vos plantes, légumes et fruits contre les maladies externes, tout comme nos propres maladies. Ses riches propriétés vont aussi être très bénéfiques pour le sol (apport en fer, en azote, réduction des nitrates, etc.).

### **Comment faire ?**

Dans votre potager, plantez de temps en temps quelques orties au milieu de vos légumes... Oui il faudra faire un peu plus attention en les ramassant, mais vous y gagnerez sans aucun doute ! Plantez les graines d'ortie en même temps que vos graines de légumes ou autres. Si ce sont des plants, pas de problème : vous pouvez déplanter une jeune pousse d'ortie qui traîne dans un coin de votre jardin et le replanter avec vos légumes.

De plus, vous pouvez protéger vos légumes à la racine : ramassez délicatement des orties (notamment les feuilles) et hachez-les ou broyez-les.

Au moment où vous plantez votre graine, mettez dans le trou de 30 à 100 gr de votre mixture à l'ortie. Celle ci n'empêchera pas votre plante de pousser et la protégera bien mieux contre toute sorte de maladie.

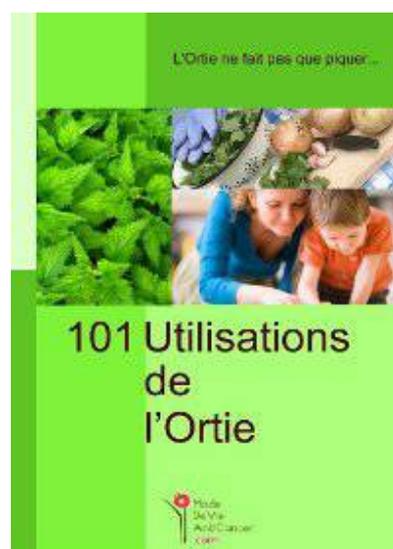
Finalement, quand notre enfant tombe dans les orties, inutile de s'inquiéter ! Oui il souffre un peu, mais voyez le côté positif : ce sera une bonne cure pour sa peau et la circulation sanguine et stimulera son organisme.

Et puis... il s'éloignera à l'avenir des orties :-)

## D'autres utilisations de l'ortie

Ces cinq utilisations sont cinq gouttes d'eau dans l'océan de possibilités de l'ortie. Continuez à être étonné et à surprendre vos proches en découvrant « [101 utilisations de l'ortie](#) ». Vous y apprendrez par exemple:

- Les vertus de l'ortie redécouvertes aujourd'hui (Comment notre civilisation en est arrivée à oublier l'ortie et presque la bannir ?)
- L'ortie et l'intimité (ses effets sont parfois surprenants!)
- Des recettes inédites pour apprécier cette saveur nouvelle
- Phytothérapie: Comment renforcer le pouvoir thérapeutique des herbes et des huiles essentielles avec l'ortie
- Des shampoings, savons et crèmes à base d'ortie ainsi que leurs bénéfices
- Comment reconnaître les faux amis de l'ortie. Attention, ils n'apportent pas les mêmes bienfaits
- L'ortie protège la terre, votre jardin et vos plantes. Mais est-ce bien légal ?
- L'ortie dans les monastères au moyen-âge
- etc...



Suivre ce lien : [101 utilisations de l'ortie](#) pour plus d'information.

## Protéger sa santé : un acte de tous les jours !

### A découvrir aussi :

L'ortie a de puissantes propriétés qui aident à la prévention du cancer. Cependant, il y a d'autres aliments faciles à prendre en compte dans votre vie de tous les jours pour limiter le risque cancer et protéger votre santé. Vous pouvez les découvrir gratuitement en suivant ce lien : [Aliments anti cancer](#).



Tout comme l'ortie, le thé vert a des propriétés surprenantes. Dans l'ebook [les bienfaits du thé vert](#), nous vous montrons pourquoi et comment le thé vert protège votre santé, et comment l'utiliser selon les traditions pour en tirer les meilleurs bénéfices.

L'ortie est un aliment qui a du succès en cuisine grâce à son goût étonnant et naturel. Non ce n'est pas un aliment qui coûte cher car la nature nous le donne gratuitement. L'ortie est très utilisée en cuisine bio... Et pourquoi ne pas se mettre au bio ? Le mini cours gratuit '[pourquoi le bio est moins cher](#)' vous fera découvrir des produits bio, des astuces et des recettes savoureuses tout en réduisant votre budget alimentaire d'au moins 30%.



Cet ebook vous est offert par : [IntelligenceVerte.org](#). Intelligence Verte est une association dont la vocation est de promouvoir la biodiversité naturelle et humaine.