

# Un atout santé

Savoureuse, utile, elle est aussi bienfaisante



## Une bombe alcaline!

Vitamines, minéraux, oligo-éléments, l'ortie a tout bon.

Particulièrement riche en vitamine C, en fer, en silice, en protéines (~10%) et aussi en magnésium l'ortie contient de plus les vitamines A, B, E et K, du manganèse, du calcium ainsi que du cuivre.

Alcalinisante, re-minéralisante, anti-oxydante, anti-inflammatoire, anti-rhumatismale, diurétique, tonifiante capillaire. Elle est aussi utilisée en soutien pour les troubles gynécologiques (menstruations, SPM et SOPK), prostatiques et cutanés.

1

### TONIQUE CAPILLAIRE

Infusez les feuilles d'orties 10 minutes dans de l'eau bouillante.

2

### FILTREZ

Une fois refroidie, filtrez votre préparation.

3

### APRÈS RINÇAGE

Utilisez en rinçage final après votre shampoing



### Tonifiante

L'ortie soutient le système immunitaire et aide contre la fatigue.



### Post Partum

Traditionnellement utilisée après un accouchement pour stimuler la lactation et aider à récupérer.



### Crue!?!

La cuisson vous prive de la précieuse vitamine C. Minutieusement hachée ou froissée, l'ortie n'est plus urticante.