



Ortie INFUSION

TONIQUE NUTRITIF

Allergies

Ingrédient

Ortie	feuille	<i>Urtica dioica</i>	Biologique
-------	---------	----------------------	------------

POSOLOGIE

INTERVENTION : 4-6 tasses par jour, pendant 2-3 semaines.

TRAITEMENT : 3-4 tasses par jour, pendant plusieurs semaines.

MODE D'EMPLOI

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 6 c. à table de plantes, couvrir et laisser infuser 10 à 15 minutes. Tamiser.

MODE D'ACTION

Tonique et nutritive, l'ortie en infusion est fortifiante et énergisante. Elle soutient l'énergie vitale, le métabolisme et la santé des tissus. Ses teneurs élevées en minéraux, oligo-éléments et chlorophylle lui permettent de nourrir le sang. L'ortie est alcalinisante, reminéralisante et régularise le pH de l'organisme dans son ensemble. On l'emploie pour toutes les conditions liées à la déminéralisation et à l'acidification des tissus. Elle est particulièrement intéressante en présence de fatigue, d'épuisement et de dégénérescence. L'ortie est sécuritaire, agit de façon douce, cumulative et on la combine généralement à d'autres plantes ayant une action plus précise, selon la condition à traiter.

Grâce à ses effets anti-allergiques et antihistaminiques, on utilise l'ortie dans le traitement des allergies. On peut l'utiliser en prévention, quelques semaines avant la saison des allergies, pour favoriser une réponse saine du corps et atténuer les symptômes. En traitement, on l'utilise en doses répétées, pour atténuer les symptômes d'allergies déjà présents et diminuer la réponse allergique.

Altérative et diurétique, l'ortie contribue à l'élimination des toxines par les reins, dont l'acide urique. Elle alcalinise en apportant des minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Les maladies de peau chroniques (comme l'eczéma) et les troubles articulaires (ostéo-arthrite, arthrite rhumatoïde) bénéficient de l'usage de l'ortie. En Allemagne, elle est reconnue comme thérapie complémentaire dans le traitement des rhumatismes. On en fait aussi usage dans le traitement de la goutte et des douleurs musculaires. En complément avec d'autres plantes médicinales, elle est utilisée dans le traitement des infections urinaires.

En présence de troubles métaboliques, elle aide à stabiliser la glycémie, les lipides sanguins et la tension artérielle. L'ortie a un potentiel antioxydant des plus intéressants. Les nutriments contenus dans l'ortie contribuent aussi à la santé de la peau, des ongles et des cheveux.

Les principaux constituants de l'ortie sont les amines (sérotonine, histamine, choline), flavonoïdes (isoquercétine, rutine, kaempférol, quercétine), minéraux (Mg, Ca, Fe, Si, P, K), vitamines (A, B, K), acides (silicique, formique, dérivés d'acide caféique), mucilage, coumarines, tanins, chlorophylle, acétylcholine, sitostérol et glycoprotéines.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

REISHI dans les cas d'allergies, de rhinite allergique, de faiblesse immunitaire liées au stress.

ASTRAGALE en capsules ou en décoction lors de fatigue, faiblesse, infections répétées.

ASHWAGANDHA lors d'épuisement, de stress élevé.

PULMONATHÉ lors de troubles respiratoires liés aux allergies.

URINATHÉ dans les cas de calculs, infection urinaire.

AVOINE en infusion dans les cas de troubles du système nerveux.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système immunitaire : allergies saisonnières, arthrite rhumatoïde.

Système musculo-squelettique : rhumatisme, arthrite, douleur musculaire.

Système respiratoire : bronchite, rhinite allergique.

Système génito-urinaire : cystite, saignement utérin abondant.

Autres usages : fatigue, convalescence, dégénérescence, détoxifiant général, anémie, eczéma, goutte, syndrome métabolique.

HISTORIQUE

Originaire de l'Eurasie, l'ortie s'est propagée sur la presque totalité du globe, incluant l'Amérique de Nord. Elle est utilisée depuis des décennies comme fibre, aliment et plante médicinale. L'utilisation de l'ortie comme légume et remède traditionnel est déjà mentionné dans les écrits d'Hippocrate (460-370 av. J.-C.). Les médecins de la Grèce Antique (Dioscoride, Galien, etc.) l'utilisaient comme diurétique, laxatif et dans le traitement des troubles de la rate. Au 17^e siècle, Culpeper recommandait l'ortie bouillie ou en jus pour les troubles respiratoires, pour augmenter les mictions et arrêter les saignements. Les peuples des Premières Nations d'Amérique du Nord faisaient usage de l'ortie pour traiter les rhumatismes. En médecine traditionnelle africaine, on s'en servait contre les menstruations excessives, les hémorragies internes et on la réduisait en poudre pour l'inhaler dans les cas de saignements de nez. Elle est maintenant reconnue dans certains pays comme thérapie complémentaire pour l'arthrite.

CONTRE-INDICATIONS

L'usage de l'ortie est généralement considéré sans danger et bien toléré lorsqu'il est employé selon les conditions d'utilisation recommandées en herboristerie traditionnelle et ce, chez la majorité de la population, incluant la femme enceinte ou allaitante. Santé Canada recommande de consulter un praticien de la santé en cas de grossesse, d'allaitement ou si les symptômes persistent ou s'aggravent.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- AlShuwayeb M.H., Al-Khatib A.J. Molecular and Chemical Therapeutic Features of Urtica Species. European Scientific Journal August 2013 edition vol.9, No.24; 2013.
- American Botanical Council. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Integrative Medicine Communications; 2000.
- Amiri Behzadi A., Kalalian-Moghaddam H., Ahmadi A.H. Effects of Urtica dioica supplementation on blood lipids, hepatic enzymes and nitric oxide levels in type 2 diabetic patients: a double blind, randomized clinical trial. Avicenna J Phytomed. 2016;6(6):686-695; 2016.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal Medicines, 3rd Edition. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2007.
- Bartram Thomas. Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine. London: Constable & Robinson; 1995.
- Behzadi A. A., Kalalian-Moghaddam H., Ahmadi A.H. Effects of Urtica dioica supplementation on blood lipids, hepatic enzymes and nitric oxide levels in type 2 diabetic patients: a double blind, randomized clinical trial. Avicenna J Phytomed. 2016;6(6):686-695.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Boon H., Smith M. The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Carvalho A.R., Costa G., Figueirinha A. et al. Urtica spp.: Phenolic composition, safety, antioxidant and anti-inflammatory activities. Food Res Int. September 2017;99(Pt 1):485- 494; 2017.
- Chrubasik S., Enderlein W., Bauer R., Grabner W. Evidence for Antirheumatic Effectiveness of Herba Urticae dioicae in acute arthritis: A Pilot Study. Phytomedicine, Vol. 4 (2), 1997, pp. 105-108; 1997.
- Chrubasik J.E., Roufogalis B.D., Wagner H., Chrubasik S.A. A comprehensive review on nettle effect and efficacy profiles, Part I: Herba urticae. Phytomed. 2007;14(1):423-435; 2008.
- Duke James A. The Green Pharmacy. Pennsylvania: Rodale Press; 1997.
- Engels G., Brinckmann J. Stinging Nettle Profile. American Botanical Council HerbalGram. 2016 110:8-17; 2016.
- ESCAP. 'Urticae herba,' 'Urticae folium,' and 'Urticae radix. Monographs on the Medicinal Uses of Plant Drugs. Exeter: European Scientific Cooperative on Phytotherapy; 1997.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica: Flora Medicina; 2009.
- Gray Beverley. The Boreal Herbal. Whitehorse: Aroma Borealis Press; 2011.
- Güder A., Korkmaz H. Evaluation of in-vitro Antioxidant Properties of Hydroalcoholic Solution Extracts Urtica dioica L., Malva neglecta Wallr. and Their Mixture. Iranian Journal of Pharmaceutical Research (2012), 11 (3): 913-923; 2012.
- Helms S., Miller A.L. Natural treatment of chronic rhinosinusitis. Altern Med Rev. 2006; 11(3):196-207; 2006.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Jan K.N., Zarafshan K., Singh S. Stinging nettle (Urtica dioica L.): a reservoir of nutrition and bioactive components with great functional potential. New York: Springer Science+Business Media; 2016.
- Joshi B.C., Mukhija M., Kalia A.N. Pharmacognostical review of Urtica dioica L. International Journal of Green Pharmacy October-December 2014; 2014.
- Mills S., Bone K. The essential Guide to Herbal Safety. St. Louis: Elsevier; 2005.
- Mohammad Taghizadeh Kashani, et al. Cytotoxic Activity of Selected Iranian Traditional Medicinal Plants on Colon, Colorectal and Breast Cancer Cell Lines. Arch Breast Cancer 2014; Vol. 1, No. 3: 95-98; 2014.
- Khare V., Kushwaha P., Verma S., Gupta A., Srivastava S., Rawat A.K.S. Pharmacognostic Evaluation and Antioxidant Activity of Urtica dioica L. Chinese Medicine, 2012, 3, 128-135 <http://dx.doi.org/10.4236/cm.2012.33021>; 2012.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St.Louis: Elsevier; 2000.
- Mills S., Bone K. The essential Guide to Herbal Safety. St.Louis: Elsevier; 2005.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Tierra Michael. The Way of Herbs. New York: Pocket Books; 1990.
- Tierra Michael. The Way of Chinese Herbs. New York: Pocket Books; 1998.
- Tobyn G., Denham A., Whitelegg M. The Western Herbal Tradition. Churchill Livingstone. 2011.
- Weiss R.F., Fintelmann V. Herbal Medicine, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton: CRC Press; 1994.
- Williamson E., Driver S., Baxter K. Stockley's Herbal Medicines Interactions. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.
- Yarnell Eric. Stinging Nettle: A Modern View of an Ancient Healing Plant Alternative & Complementary Therapies; 1999.
- Yarnell Eric. Urtica spp (nettles). Journal of the American Herbalists Guild Fall/Winter2003:8-14; 2003.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

