



Inscrivez-vous gratuitement à la newsletter Plantes & Santé

Recevez chaque semaine nos conseils de bien-être par les plantes, astuces et recettes à faire vous même pour retrouver Equilibre et Santé

JE M'INSCRIS

Prenez simplement de l'ortie

[La Rédaction](#) | Plantes médicinales | Publié le 20/03/2009 [Politique de confidentialité](#)



PARTAGEZ CET ARTICLE



La grande ortie, plante vivace de la famille des urticacées possède des feuilles pourvues d'aiguilles. Au moindre contact, ces pointes se brisent et laissent échapper un liquide urticant. Mais ce végétal que l'on a tendance à fuir, peut être utile pour soulager de nombreux maux... De l'infusion au suc, suivez nos conseils pour l'utiliser simplement.

[Mis à jour le 06 septembre 2021] Les propriétés médicales de l'ortie sont vantées depuis la nuit des temps. La pratique de la flagellation thérapeutique avec les tiges d'orties remonte d'ailleurs à l'antiquité.

Discoride, grande figure de la médecine grecque antique, la considérait quant à lui comme un puissant aphrodisiaque. Dans son Art d'aimer, il donne la recette d'un philtre d'amour dans lequel il ajoute notamment une pincée de graines d'orties.

Il conseillait également des cataplasmes de feuilles d'ortie écrasées contre les morsures rabiques, les plaies gangréneuses, les ulcères, les suppurations et l'aménorrhée. Enfin, il utilisait déjà son suc contre les saignements de nez.

Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ceux que vous souhaitez activer

✓ Tout accepter

✗ Tout refuser

Personnaliser

[Politique de confidentialité](#)



Toutes les parties de l'ortie (semences, feuilles, tige, racines) possèdent des **vertus médicinales**.

Riche en fer, silicium, calcium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre et zinc, l'ortie est **reminéralisante**. **Diurétique et dépurative**, elle exerce une **action antirhumatismale et antigoutteuse** mais s'avère également particulièrement efficace dans les cas d'**anémie** et d'**artériosclérose**.

Recevez chaque semaine nos conseils de bien-être par les plantes, astuces et recettes à faire vous même pour retrouver Equilibre et Santé

Votre adresse email

la sciatique, les hémorroïdes mais

JE M'INSCRIS

Enfin, parce qu'elle favorise la sécrétion lactée, l'ortie est recommandée aux femmes allaitantes.

[Politique de confidentialité](#)

L'ortie sous toutes ses formes

Profitez de l'ortie sous plusieurs formes :

Infusion :

- ▶ Infuser 5 g de feuilles et fleurs séchées 15 mn dans 150 ml d'eau bouillante. Filtrer. Boire 3 fois par jour (en cas de rhumatismes, problèmes diurétiques) ou appliquer sur la peau via un coton imbibé (en cas d'eczéma, acné, herpès, plaies)

Décoction :

- ▶ Faire bouillir 10 mn une poignée de racines coupées dans 1l d'eau . Filtrer. Boire en deux jours (en cas de goutte).

Feuilles fraîches :

- ▶ Enveloppez une poignée de feuilles fraîches dans un gant et appliquer 30 secondes sur la partie douloureuse (en cas de douleurs arthriques).

Suc :

- ▶ Extraire le suc de la plante fraîche à l'aide d'un presse-ail. Diluer dans un peu d'eau (en gargarisme pour les aphtes, les amygdalites, sur un coton imbibé pour les saignements de nez).

Contre-indications

- ▶ Œdème
- ▶ Grossesse : l'ortie favorisant la sécrétion lactée, elle est déconseillée en cas d'allaitement sans problème de montée de lait.
- ▶ Possibles interactions avec les plantes à effet hypoglycémiant, hypotenseur, anti-inflammatoire ou sédatif.
- ▶ [Randomized, double-blind study of freeze-dried *Urtica dioica* in the treatment of allergic rhinitis](#)
- ▶ [A Rosa canina - Urtica dioica - Harpagophytum procumbens/zeyheri Combination Significantly Reduces Gonarthrosis Symptoms in a Randomized, Placebo-Controlled Double-Blind Study](#)

PARTAGEZ CET ARTICLE



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ceux que vous souhaitez activer

✓ Tout accepter

✗ Tout refuser

Personnaliser

[Politique de confidentialité](#)



La sauge : propriétés et recettes



PLANTES MÉDICINALES

Le tulsi, un sacré bouclier !

Inscrivez-vous gratuitement à la newsletter Plantes & Santé

PLANTES MÉDICINALES

Recevez chaque semaine nos conseils de bien-être par les plantes, astuces et recettes à faire vous même pour retrouver Equilibre et Santé

Les vertus du neem : des champs à la brosse à dents

Votre adresse email

LE BOSWELIA SERRATA : l'anti-inflammatoire naturel de la médecine ayurvédique

JE M'INSCRIS

ARTICLES LIÉS

[Politique de confidentialité](#)



RECETTES VÉGÉTARIENNES

Recettes. Ces mauvaises herbes qui nous soignent



PLANTES MÉDICINALES

L'ortie veut prendre ta douleur



ALIMENTS SAINS

L'ortie, à la bonne herbe



CUEILLETTE SAUVAGE

Pissenlit, ortie, ail des ours : top départ pour une cueillette gourmande !

On n'est jamais trop PLANTES

JE M'ABONNE



à partir de
35,90€

Feuilletez Plantes & Santé



S'abonner à la newsletter c'est recevoir :

*de nombreux conseils de santé naturelle,
toute l'actualité de la phytothérapie,
nos recommandations et recettes pour une alimentation saine.*

Votre adresse email

OK

Votre adresse de messagerie est uniquement utilisée pour vous envoyer les lettres d'information de Plantes & Santé.
Vous pouvez à tout moment utiliser le lien de désabonnement intégré dans la newsletter.

Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ceux que vous souhaitez activer

✓ Tout accepter

✗ Tout refuser

Personnaliser

[Politique de confidentialité](#)



Inscrivez-vous gratuitement à la newsletter Plantes & Santé

Recevez chaque semaine nos conseils de bien-être par les plantes, astuces et recettes à faire vous même pour retrouver Equilibre et Santé

Votre adresse email

A Allergies : ne les subissez plus !

JE M'INSCRIS

premiers rayons du soleil réc...

[Politique de confidentialité](#)

DERNIERS ARTICLES



PHYTOTHÉRAPIE

Des plantes moins sulfureuses



PHYTOTHÉRAPIE

A Connues par les chamanes



PHYTOTHÉRAPIE

A Comment elles agissent sur le cerveau



PHYTOTHÉRAPIE

A Répondre aux maux psychiques de notre société



PHYTOTHÉRAPIE

Contre les maladies neurodégénératives

NOS PARTENAIRES

ANNUAIRE THÉRAPEUTES

L'annuaire des professionnels de la santé naturelle

ALTERNATIVE SANTÉ

Le site de référence des médecines alternatives

RADIO MÉDECINE DOUCE

La radio du développement personnel

BIO INFO

Toute l'information du bio

[Plan du site](#) | [Mentions Légales](#) | [Nous contacter](#) | [Politique de confidentialité](#) | [CGU](#) | [CGV](#) | [À propos de nous](#)

Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ceux que vous souhaitez activer

✓ Tout accepter

✗ Tout refuser

Personnaliser

[Politique de confidentialité](#)