

# L'ortie, un anti-fatigue mais pas seulement !

Publié le 17/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Pouvant atteindre 1,5 mètre de haut, [la grande ortie ou ortie dioïque](#) est une plante nitrophile et vivace affectionnant les sols riches en azote et poussant généreusement au niveau des haies, jardins, fossés ou à la lisière des bois.

## Son « plus » micronutrition !

« Mauvaise herbe » souvent détestée en raison de ses nombreux poils urticants, l'ortie possède pourtant des bienfaits reconnus depuis l'Antiquité. Outre sa richesse en polypeptides, composés phénoliques (lignanes et tanins), polysaccharides, sels minéraux et fer, l'ortie est un anti-fatigue qui contribue à la **vitalité** et aux **défenses de l'organisme** (système immunitaire). Elle est par ailleurs souvent utilisée pour soutenir les fonctions d'**élimination des reins**.

## L'ortie, une fibre écologique ancestrale et contemporaine !

Considérée jadis comme étant une plante magique, l'ortie est surtout un végétal incontournable qui a toujours accompagné l'homme.

Si de nombreuses vertus médicinales lui ont été attribuées époque après époque, elle a non seulement enrichi les potages en période de disette mais a également été largement cultivée pour la **qualité de ses fibres** (extrait de la tige) et ceci dès le Néolithique. Au Moyen-âge, les fibres d'ortie servaient à la fabrication de cordages, de fils et d'étoffes, avant d'être remplacées par le fil de soie puis par le coton.

Longtemps fibre de prédilection de l'Armée pour sa couleur verte naturelle, l'ortie est source de **fibres écologiques, biodégradables et bon marché**, aujourd'hui très appréciées par les fabricants de textile qui voient une solution alternative, permettant de réduire l'impact environnemental de cette industrie jusqu'alors réputée très polluante. Elle est également très étudiée par les chercheurs pour sa qualité en matière d'**isolation thermique** et intéresse de plus en plus les designers en raison de sa **rigidité** remarquable.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

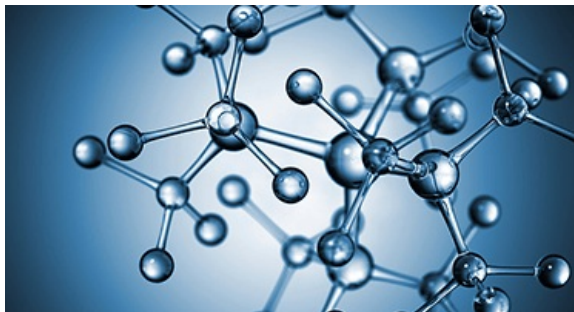
Envoyer à

Message

Envoyer un email

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Système immunitaire ,

### **Le système immunitaire, un arsenal de défenses étonnant !**

27/02/2020

2 minutes de lecture

Pour mieux résister aux agressions extérieures, notre organisme dispose d'un étonnant arsenal de défenses mettant en oeuvre de nombreux organes et cellules. C'est ce que l'on appelle le système immunitaire...

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

### **Comment préserver son système immunitaire ?**

10/11/2020

3 minutes de lecture

En hiver, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à booster votre système immunitaire.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Fatigue et énergie ,

### **Nos conseils pour retrouver énergie et vitalité**

17/05/2019

5 minutes de lecture

Une baisse d'énergie doit être considérée avec attention tel un signal d'alarme transmis par notre organisme. Ne laissez pas une fatigue passagère s'installer, réagissez dès les premiers signes !

[Lire la suite](#)