



L'ortie, c'est malin

Alix Lefief-Delcourt

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

L'ortie, c'est malin Alix Lefief-Delcourt

 [Download L'ortie, c'est malin ...pdf](#)

 [Read Online L'ortie, c'est malin ...pdf](#)

L'ortie, c'est malin

Alix Lefief-Delcourt

L'ortie, c'est malin Alix Lefief-Delcourt

160 pages

Extrait

Introduction

L'ortie, bien plus qu'une mauvaise herbe !

L'ortie a mauvaise réputation. C'est un fait : elle est aujourd'hui considérée par la plupart d'entre nous comme une mauvaise herbe. Et comme si cela ne suffisait pas, quand on évoque l'ortie, on pense immédiatement aux démangeaisons et aux cloques dont elle nous gratifiait quand, enfants, on s'y frottait les mollets d'un peu trop près... Mais l'ortie est bien plus que cela : tous les amoureux de l'ortie (eh oui ! ils existent) vous vanteront, avec une conviction rapidement contagieuse, les bienfaits extraordinaires de cette plante magique ! Santé, beauté, jardin, maison et même cuisine, l'ortie n'a pas fini de nous étonner.

Riche en vitamines, en minéraux, en protéines, c'est l'une des plantes les plus intéressantes du point de vue nutritionnel. Utilisée par les hommes comme un remède universel depuis la nuit des temps, elle continue aujourd'hui d'être prisée pour ses multiples atouts. Une petite cure d'infusions et de gélules d'ortie, et votre fatigue s'envole, vos rhumatismes se font oublier, vos cheveux sont moins cassants et plus abondants, votre peau est plus saine et plus tonique, votre organisme est plus résistant aux infections... Un vrai renouveau ! À tel point que le monde médical aussi s'intéresse de plus en plus près à cette grande sauvage. Les scientifiques ont, par exemple, découvert que la prise d'extraits de racines d'ortie pouvait enrayer les problèmes de prostate chez l'homme.

Mais l'ortie trouve aussi sa place dans de nombreux autres domaines, en plus de la pharmacie, de l'homéopathie ou de l'industrie cosmétique. Dans l'agroalimentaire, elle est utilisée comme colorant, en agriculture comme engrais et pesticide 100% naturel (le fameux purin d'ortie), en médecine vétérinaire comme remède pour faire davantage pondre les poules... Elle s'affiche même aujourd'hui dans les assiettes des plus grands chefs : un juste retour en grâce pour une plante si souvent mal-aimée !

10 bonnes raisons de mettre un peu de piquant (d'ortie) dans ma vie !

1. Je suis fatigué(e), stressé(e)...
 2. Je souffre d'arthrite, de rhumatismes...
 3. J'ai des allergies saisonnières.
 4. Je suis enceinte ou jeune maman.
 5. J'ai des petits problèmes de bouche (aphte, gingivite...).
 6. J'ai les cheveux plats, ternes et fatigués, les ongles cassants...
 7. J'ai la peau grasse et/ou les cheveux gras, des pellicules...
 8. Je suis un homme qui commence à perdre ses cheveux.
 9. Je suis adepte du jardinage bio.
 10. J'adore les légumes « oubliés » et souvent mal-aimés.
- ... et encore bien d'autres raisons à découvrir ! Présentation de l'éditeur
- L'ortie, une « mauvaise herbe » tellement bonne pour la santé !

Phobie des jardiniers et des enfants, l'ortie est d'ordinaire considérée comme une herbe aussi envahissante que douloureusement piquante. Pourtant, malgré nos préjugés, des recherches ont prouvé qu'elle était une plante médicinale des plus utiles grâce à sa richesse nutritionnelle extraordinaire et ses applications thérapeutiques et cosmétiques étonnantes.

Dans ce livre, on découvrira :

- Les différentes variétés d'orties (la commune, la brûlante, la blanche...) et comment les cueillir... sans se piquer ! (Oui, oui, c'est possible !)
- Tous ses bienfaits beauté et santé : diurétique et cicatrisante, l'ortie soignera acné, diarrhée, rhumatismes et bien d'autres maux tout en fortifiant cheveux et ongles.
- Ses utilisations dans la maison et le jardin : pour lutter contre pucerons, acariens et taches, le purin d'ortie fera des miracles !
- Des recettes aussi stimulantes qu'inattendues : en délicieux velouté, tarte ou cake, l'ortie riche en vitamines se révélera indispensable pour les petites baisses de forme !

Biographie de l'auteur

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est aussi l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s dont : Yaourts irrésistibles, Mes petites papillotes magiques, Le pamplemousse malin ou encore Le chlorure de magnésium malin.

Download and Read Online L'ortie, c'est malin Alix Lefief-Delcourt #61F9GAUZIP0

Lire L'ortie, c'est malin par Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligneL'ortie, c'est malin par Alix Lefief-Delcourt Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'ortie, c'est malin par Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne.Online L'ortie, c'est malin par Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDFL'ortie, c'est malin par Alix Lefief-Delcourt DocL'ortie, c'est malin par Alix Lefief-Delcourt MobipocketL'ortie, c'est malin par Alix Lefief-Delcourt EPub

61F9GAUZIP061F9GAUZIP061F9GAUZIP0