

Ortie, pissenlit : les bienfaits des mauvaises herbes

Ortie, pissenlit : les bienfaits des mauvaises herbes Elles encombrent votre jardin, poussent dans la pelouse, entre les dalles de la terrasse ou contre les murs : ne jetez pas toutes les mauvaises herbes, certaines comme l'ortie et le pissenlit sont pleines de bienfaits pour la santé ! Votre jardin abrite des pissenlits et des orties ? Bonne nouvelle ! Voici ce que vous pourriez en faire. Commençons par l'ortie Urtica dioica. Elle est urticante et provoque une réaction douloureuse suivie de démangeaisons. Cueillez-les avec des gants. Faites sécher ses feuilles et préparez-les en tisane. Vous pouvez aussi cuisiner l'ortie comme de l'épinard dans des soupes ou l'utiliser comme ingrédient d'un smoothie. L'ortie est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires : un extrait de feuilles d'ortie inhiberait la cascade inflammatoire que l'on peut trouver dans certaines maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde. Dans une petite étude, des préparations d'ortie semblaient aussi efficaces contre la rhinite allergique. Enfin, les racines ont été testées contre l'hyperplasie bénigne de la prostate ; la racine d'ortie aurait un effet anti-prolifératif sur les cellules cancéreuses de la prostate. Des pissenlits pour une salade santé Le pissenlit est une plante du genre Taraxacum traditionnellement connue pour ses effets diurétiques (d'où son nom !). Elle contient aussi des composés antimicrobiens qui pourraient aider à désinfecter l'appareil urinaire. Les feuilles de pissenlits sont riches en vitamines (A, B, C) et minéraux (fer, potassium, phosphore, manganèse, calcium...). Le potassium est important pour la santé cardiovasculaire et réduire le

risque d'hypertension artérielle. Les feuilles de pissenlits peuvent être ajoutées à votre salade.
Source Web: futura-sciences