

Type Thyroïdien, l'infusion de feuilles d'Ortie

Nous vous conseillons à regarder nos [programmes à vendre](#)

Propriétés de l'Infusion de feuilles d'Ortie

Effets de l'Infusion de Feuilles d'Ortie sur le Système Hormonal

1. **Régulation hormonale** : Les feuilles d'ortie contiennent des phytoestrogènes, des composés végétaux qui peuvent imiter les effets des œstrogènes dans le corps. Cela peut aider à équilibrer les hormones, en particulier chez les femmes en période de ménopause.
2. **Soutien de la santé reproductive** : L'ortie est souvent utilisée pour soutenir la santé reproductive, aidant à réguler les cycles menstruels et à réduire les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM).
3. **Réduction de l'inflammation** : Les propriétés anti-inflammatoires de l'ortie peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut indirectement soutenir un équilibre hormonal sain.
4. **Soutien de la santé prostatique** : Chez les hommes, l'ortie peut aider à soutenir la santé de la prostate et à réduire les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), une condition qui peut affecter les niveaux hormonaux.
5. **Anti-inflammatoires** : Les feuilles d'ortie aident à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut être bénéfique pour les douleurs articulaires et musculaires.
6. **Antioxydantes** : Elles contiennent des antioxydants qui protègent les cellules contre les dommages oxydatifs.
7. **Diurétiques** : L'ortie aide à éliminer l'excès d'eau et de sel du corps, soutenant ainsi la fonction rénale.
8. **Soutien hormonal** : chez les hommes, l'ortie peut aider à équilibrer les hormones grâce à ses nutriments essentiels.

Préparation de l'Infusion de Feuilles d'Ortie

Ingrédients

- 1 cuillère à café de feuilles d'ortie séchées
- 1 tasse d'eau bouillante

Instructions

1. Ajoutez les feuilles d'ortie séchées dans une tasse.
2. Versez l'eau bouillante sur les feuilles.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
4. Filtrez l'infusion pour retirer les feuilles d'ortie.
5. Servez chaud.

L'infusion de feuilles d'ortie est une excellente option pour ceux qui cherchent à soutenir leur système hormonal de manière naturelle. Elle offre également des bienfaits pour la santé globale, notamment en termes de soutien digestif et de réduction de l'inflammation.

Cette infusion peut être consommée régulièrement pour profiter de ses nombreux bienfaits pour la santé. Cependant, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau

Nous vous conseillons à regarder nos [programmes à vendre](#)