

## Fiche Technique

Complément Alimentaire - Ortie - Réf : I997DM



---

### Description :

L'ortie est reconnue pour contribuer à une peau nette et pour aider les peaux à problèmes.

### Composants et bienfaits :

- Flavonoïdes
- Oligoéléments et minéraux : Calcium (autant que dans le fromage), Potassium, Fer (2 fois plus que dans les épinards), Zinc
- Vitamines : l'ortie contient 7 fois plus de vitamine C que les oranges
- Protéines et acides aminés

### Fiche d'identité :

Nom botanique : *Urtica dioica*

Synonymes : ortie piquante, grande ortie

Famille : urticacées

Partie utilisée : partie aérienne

Préparation : poudre de plante

Epoque de récolte : printemps, été

Cultivé/sauvage : sauvage

Origine géographique : Bulgarie, France, Italie, Pologne

Composition :

Une gélule contient : poudre de partie aérienne d'ortie (*Urtica dioica*) \* dosée à 210 mg.

L'enrobage de la gélule est en gélatine végétale (HPMC)

Poids net d'une gélule : 210mg

Utilisation :

3-6 gélules par jour.

Portion journalière (6 gélules) : ortie 1260mg

Propriétés :

Aspect : poudre homogène

Granulométrie : inférieure à 300 microns

Couleur : vert foncé

Précaution d'emploi :

3 premiers mois de grossesse : NON

Femmes enceintes et allaitantes : NON

Nourrissons de moins de 6 mois : NON

Enfants de moins de 8 ans : NON

Adultes et adolescents : OUI

Pour un usage thérapeutique, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien. Lui seul sera à même de déterminer si des interactions existent entre le complément alimentaire et un autre traitement ou médicament que vous prendriez.

À conserver dans un endroit frais et sec et à l'abri de la lumière et de la chaleur.