

Mode d'utilisation ortie poudre	Préparation & Posologie	Durée conseillée	Bénéfices attendus
Fatigue / manque de tonus	1 tasse d'infusion (1 c.à.c de poudre pour 250 ml d'eau, infusion 10 min)	1 tasse par jour pendant 3 semaines (à renouveler aux changements de saison)	Énergie, vitalité, reminéralisation
Cycle menstruel (femmes)	1 tasse d'infusion/jour	1 à 2 tasses par jour sur une période de 2 à 3 semaines	Apport en fer, soutien du corps pendant les règles
Articulations / inconforts	1 à 2 tasses d'infusion/jour	2 à 3 semaines	Souplesse articulaire, confort musculaire
Beauté (cheveux, ongles, peau)	1 c.à.c de poudre/jour (tisane, smoothie, yaourt, plat)	Cure de 3 semaines, à renouveler	Fortification, éclat naturel
Vitalité osseuse & musculaire	1 tasse d'infusion/jour	1 mois, avec 1 semaine de pause entre deux cures	Soutien des os et muscles, reminéralisation

