



## Racine d'ortie

Extrait titré à 0.8% en stérols végétaux

**Soulage les troubles associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate**

	1 unité	3 + 1 gratuite
250 mg / 60 gélules	21,00 €	63,00 €

### PRINCIPALES INDICATIONS :

Anti-inflammatoire, Appareil urinaire, Cardiovasculaire (tension), Prostate

L'ortie (*Urtica dioica* L.) a été utilisée en Europe pendant des siècles à des fins médicales. Elle était traditionnellement utilisée pour soulager différentes pathologies comme le rhumatisme, l'anémie, l'eczéma ou la néphrite.

De nos jours, **la racine d'ortie est indiquée pour soulager les symptômes du système urinaire inférieur liés à l'hyperplasie bénigne de la prostate, augmentant le volume et le fluide d'urine. De plus, ses actions d'anti-inflammatoire et d'hypotenseur lui confèrent des propriétés cardioprotectrices.**

**La racine d'ortie est très riche en nutriments** : elle contient des polysaccharides, des stérols végétaux, des acides terpéniques, des acides gras, des lignanes et des polyphénols.

**Notre extrait de racine d'ortie est titré à 0.8% en stérols végétaux, garantissant une efficacité maximale.**

### Allégations de santé



Traitement symptomatique d'infections urinaires (dysurie, pollakiurie, nycturie, rétention urinaire) liées à l'hyperplasie bénigne de la prostate légère ou modérée (stades I et II selon Alken ou II et III selon Vahlensieck).

### Composition

#### INGRÉDIENTS :

Pour 2 gélules : 500 mg d'extrait sec de racine de grande ortie ( *Urtica dioica* L.) titré à 0.8 % de stérols végétaux (soit, 4 mg).

#### Autres ingrédients :

Maltodextrine, anti-agglomérant (E470b) : sels de magnésium d'acides gras. Gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.

#### **ALLERGÈNES :**

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

#### **FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :**

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

## **Utilisation**

---

#### **CONSEILS D'UTILISATION :**

2 gélules par jour à prendre avec un demi-verre d'eau, au moment des repas.

#### **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :**

Demander l'avis de votre médecin et/ou pharmacien. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

#### **AVERTISSEMENT :**

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

#### **INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :**

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## **Informations détaillées**

---

- **Description et origine**

L'ortie (*Urtica dioica* L.) appartient à la famille des Urticaceae, est originaire d'Asie et d'Europe, et se trouve dans les régions tempérées de toute la planète. Elle pousse dans des zones riches en nutriments, est une plante herbacée permanente qui peut pousser jusqu'à 150 cm et qui fleurit à la fin du printemps et de l'été. Ses tiges et ses feuilles se reconnaissent grâce aux poils urticants dont ils sont recouverts et qui provoquent une irritation cutanée à son contact.

- **Histoire**

L'ortie a été utilisée pendant des siècles à des fins médicinales, comme aliment (les feuilles et les tiges peuvent être consommées en salade), pour la production de fibre et aussi en cosmétique (1).

Des références indiquent que dans l'Égypte antique, l'ortie en infusion était utilisée pour le lumbago et l'arthrite, et traditionnellement, ses feuilles et ses racines étaient employées pour des différentes pathologies comme le rhumatisme, l'anémie, l'eczéma, diurétique ou néphrite (2).

- **Composition**

L'ortie est riche en principes actifs. Sa racine contient des polysaccharides, des stérols (3-b-sitostérol, hydrositostérol et ses glucosides), des acides triterpéniques, des acides gras, des lignanes, des polyphénols, des céramides, un mélange d'isoelectines (UDA : Agglutinine d' *Urtica dioica*) et du scopolétine (coumarine) (3,4).

- **Notre extrait**

**Nom de l'extrait** : Extrait sec de racine d'ortie titré à 0.8 % en stérols végétaux

**Nom scientifique** : *Urtica dioica* L.

**Partie utilisée** : Racine

- **Avantages**

Anti-inflammatoire, diurétique et pour les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate et d'hypertension (4).

- **Posologie**

Une dose de notre produit (2 gélules, 500 mg), apporte 4 mg de stérols végétaux et équivaut à 3 g de racine fraîche.

- **Études/recherches**

L'emploi de l'extrait de racine pour les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate a été longuement étudié lors de tests cliniques (5-6). Ainsi, l'un des principaux emplois de la racine d'ortie est de soulager les altérations urinaires associées à l'hyperplasie bénigne de la prostate légère ou modérée (stades I et II selon Alken ou III selon Vahlensieck) : elle réduit les résidus post mictionnels et augmente le volume urinaire (3-4). Une réduction des niveaux plasmatiques de la protéine SHBG (globuline se liant aux hormones sexuelles) (7) a également été déterminée.

Une étude a déterminé un effet hypotenseur de l'extrait aqueux de racine d'ortie, grâce à son effet vasorelaxant mesuré par la production d'oxyde nitrique endothélial et l'ouverture des canaux de potassium (8).

L'ortie est également utilisée en Europe et en Amérique du Nord en cas de maladies inflammatoires comme l'arthrose. Une recherche récente a démontré l'efficacité de l'extrait lipophile de racine pour réduire l'inflammation (9).

- **Bibliographie**

1. Phenolic compounds analysis of root, stalk, and leaves of nettle. Otles and Yalcin (2012) ScientificWorldJournal Vol 2012, Article ID 564367, 12 pages.
2. Pharmacognostical review of *Urtica dioica* L. Joshi et al. (2014) Int J Green Pharm 8: 201-9
- Urtica dioica* (L): an undervalued, economically important plant. Bish et al. (2012) Agric Sci Res J 2 (5): 250-252.
3. A comprehensive review on the stinging nettle effect and efficacy profiles. Part II: *Urticae radix*. Chrubasika et al. (2007). Phytomedicine 14: 568–579.
4. Fitoterapia. Vademécum de prescripción. Vanaclocha and Cañigueral (2003) 4ª Edición. Elsevier España.
6. Principles and practice of Phytotherapy. Bone and Mills (2013). Elsevier.
7. Manual de Fitoterapia. García and Solís (2011) Elsevier.
8. Cardiovascular effects of *Urtica dioica* L. (Urticaceae) roots extracts: *in vitro* and *in vivo* pharmacological studies. Testai et al. (2002) J Ethnopharmacol 81: 105-109.
9. Lipophilic stinging nettle extracts possess potent anti-inflammatory activity, are not cytotoxic and may be superior to traditional tinctures for treating inflammatory disorders. Johnson et al. (2013) Phytomedicine 20 (2): 143–147.