DIY – Baume à l'ortie (anti-inflammatoire)

Bonjour à toutes et tous,

J'adore l'arrivée du printemps, et vous ? On voit les prairies verdir et être envahies de pâquerettes ou de véronique, les plantes à bulbes des jardins démarrer leur bal, les pruniers se parer de blanc. C'est une période de jolis spectacles à tout coin de chemins. Ce début du printemps marque aussi le démarrage de la *« chasse aux plantes »* pour les amateurs, que cela soit celles à découvrir ou celles à utiliser en cuisine ou en remèdes médicinaux. Les trouées de soleil sont d'autant d'occasion de partir arpenter les prairies en quête des indispensables de la saison.

Dans les indispensables se situe évidemment le **plantain lancéolé**, qui permet de préparer un efficace macérat ou baume anti-démangeaisons. Il y a aussi **l'ortie**, qui regorge de minéraux, de protéines et possède des principes anti-inflammatoires. On la cuisine, on peut l'utiliser en purin pour les jardins (les rosiers adorent) et on peut aussi préparer macérats et baumes à longue conservation.

Pour l'anecdote, ayant passé un hiver à faire des travaux de force dans le jardin, j'arrive en début de printemps avec des articulations bien fatiguées. L'idée de préparer un baume d'ortie aux propriété anti-inflammatoire me semblait donc très à propos. J'ai donc lancé un macérat d'ortie et laissé reposer 15J. Ensuite, j'ai pris la recette de ce site en simplifiant pour limiter les ingrédients. Côté résultat, je ne vais pas vous « vendre » ce baume comme un remède miracle, mais cela aide tout en restant naturel. Je ne regrette pas d'avoir tenté.

Alors que les orties sont toutes en train de grandir, je

voulais partager l’idée de ce baume ortie avec vous. J’espère que cela vous intéressera. Bonne journée !

- Baume à l'ortie -
(anti inflammatoire)
© Au Fil du Thym

Tutoriel : Baume à l’ortie

Saison : Mars – Septembre (idéal printemps)

Matériel

Pour le macérat

- Orties fraîches (feuilles voire tiges)
- Huile d’olive ou de tournesol

Pour le baume

- 50 ml de macérat d’ortie (filtré)
- 5g de cire d’abeille
- 1 cuillérée à café de poudre d’ortie
- 1 cuillérée à café d’argile verte
- 1 petit bocal (75 ml)

Réalisation

Étape 1 : Macérat d’ortie

- Cueillez vos orties en veillant à ne prendre que les feuilles ou les sommités. Laissez bien les racines en terre.
- Au besoin, rincez les et laissez sécher.
- Hachez grossièrement, placez dans un bocal et couvrez d’huile d’olive ou de tournesol.
- Placez dans un sachet kraft et laissez mariner 15 à 1 mois

Étape 2 : La préparation du baume

- Filtrez le macérat et récupérez 50ml d’huile.
- Placez l’huile dans un bol avec la cire d’abeille. Faites fondre au bain marie, jusqu’à ce que la cire soit entièrement dissoute.
- Retirez du feu, ajoutez la poudre d’ortie, l’argile, mélangez bien pour homogénéisez.
- Continuez de remuer quelques minutes pendant que la préparation refroidi
- Versez dans un bocal en verre ébouillanté et laissez refroidir. N’oubliez pas d’étiqueter.

Utilisation : En baume localement. Cela peut gratouiller un peu à l’application mais cela passe vite.

Conservation : 1 an

Baume Ortie (anti-inflammatoire)