

Ortica

Urtica Dioica

PROPRIETÀ

La parte aerea della pianta contiene, in particolare, Amine, Pigmenti, Acidi organici, Flavonoidi, Lignani grazie ai quali Ortica agisce:

- contro il **dolore** nelle artrosi e dolori muscolari freddi, attraverso un'iperstimolazione riflessa della zona dolente;
- effetto **antinfiammatorio** e **antiallergico**;
- aumenta la **diuresi** riducendo la ritenzione idrica;
- nell'**ipertrofia prostatica** come antinfiammatorio e antiproliferativo (radice);
- **depura** e **disintossica** e **rimineralizza** il sangue;
- come **antianemico** e **antiemorragico**;
- nei **reumatismi**, contro la **gotta**, come antiputrido **intestinale**.

USO

Infuso delle foglie: 1-2 g in 200 ml di acqua bollente in infusione per 20 minuti, filtrare e bere 2-3 volte al dì.

Decotto della radice: 5 g in 150 ml di acqua in decozione a fuoco lento per 20 minuti, filtrare e bere 2-3 volte al dì.

Succo della pianta fresca: 1-2 cucchiaini 2-3 volte al dì.

Polvere della radice: 3-5 compresse da 1 g al dì.

Tintura idroalcolica: 30-50 gocce 2-3 volte al dì.

Estratto fluido: 30 gocce 2-3 volte al dì.

Estratto secco della radice: 1-3 compresse da 400 mg al dì.

Uso esterno: soluzione al 20% della tintura

L'azione irritante e revulsivante delle foglie, da cui il nome di Ortica, costituisce la signatura che la indica nei dolori reumatici e articolari. La pratica delle urticazioni per i dolori articolari e reumatici era già trattata dagli autori del I secolo d.C.

Rimedio popolare contro la tosse, la diarrea, le emorroidi e nell'enuresi infantile, nell'orticaria e nell'eczema, Ortica è una delle piante più conosciute e utilizzate dalla medicina tradizionale.

Tuttavia Ortica è per eccellenza la **Pianta del Sangue**: ossigena, regola il Ferro, pulisce, toglie acidi e acidi urici.

RICETTE DI COMPROVATA EFFICACIA

Anemia mediterranea: Associare con **Tamarix Gallica**.

Per aumentare l'emoglobina nelle anemie: foglie verdi fresche lavate, frullate con 1 bicch. d'acqua, 1 cucchiaino di polline e 1 cucchiaino di lievito di birra. Bere 2 bicchieri al giorno.

Mestruazioni troppo abbondanti: succo fresco 1 bicchierino ogni 2h durante il ciclo.

Sciatica, dolori reumatici e articolari: bollire 2 hg di Ortica, filtrare nella vasca, fare un bagno caldo per 20', asciugare e mettersi a letto (*Maria Treben*).

Dolori artrici e artrosici: fustigazioni con ortica fresca.

Sostegno scolastico: infuso di ortica fresca.

In cucina: 2 foglie crude in ogni piatto per la pulizia dalle tossine.

Come **fertilizzante** e **antiparassitario**: far marcire con Equiseto per 3 settimane



Tossicità: Occasionalmente, sono stati segnalati lievi disturbi gastrointestinali quali diarrea e nausea e, nell'uso esterno, rash e prurito.

Precauzioni: A causa dell'azione diuretica, la somministrazione nello scompenso cardiaco e nell'insufficienza renale deve avvenire sotto controllo medico.

Interazioni: possibile interazione con farmaci antipertensivi e anticoagulanti.

VERSO IL MONDO NUOVO

www.versoilmondonuovo.net