

L'ortie



Vénérée par les Grecs autrefois, **Urtica dioica**, pousse au printemps dans et autour de nos jardins.

Souvent, lors des promenades, on passe devant sans attention, on demande même aux enfants de ne pas jouer à côté afin qu'ils ne se piquent pas ! Heureusement le plantain n'est jamais loin...

Pourtant l'ortie est utilisée à des fins industrielles pour les fibres (vêtements), en nourriture pour le bétail. Dans l'alimentation quotidienne d'autrefois et aujourd'hui encore consommée comme les épinards, en potage, en salade, en omelette...

Dans nos jardins elle est utile pour fabriquer le purin ou bien déposée au fond des trous de plantation des tomates...

Soyons attentifs car des espèces ont une ressemblance aux orties (lamier...) mais « Il ne faut pas pousser mémé dans les orties », elle est facilement reconnaissable au toucher ! Des poils urticants la recouvrent et cette plante vivace pousse en colonies.

Dans l'ortie tout est bon !

Intéressons-nous plutôt à ses bienfaits : de la racine à la fleur en passant par la graine et la feuille tout peut-être utilisé.

Riche en calcium, en potassium, en silice, en fer, vitamines, protéines, elle est reminéralisante (cheveux, ongles, peau, organes...) et purifiante. Utile pour les douleurs articulaires, favorable pour les cartilages, en cas de manque de fer, de troubles inflammatoires, bénéfique pour la prostate et le système cardiovasculaire, l'ortie revient enfin à la mode. Possible en bain de bouche contre les aphtes, en tisane car elle est antihistaminique.

Disponible en teinture mère, en extrait fluide et sec elle est déconseillée aux asthmatiques aux femmes enceintes ou qui allaitent. Utilisez plutôt la plante fraîchement cueillie, c'est gratuit !

Associée à de la prêle, ou de l'ail c'est le top nutritionnel. Un besoin de tonus avant d'aller jardiner ? Voici un petit jus : 1 pomme, 1 betterave, 1 bonne poignée d'orties (jeunes pousses fraîchement cueillies loin des villes et bien lavées), une gousse d'ail. Le tout, passé dans la centrifugeuse fera un apport bénéfique pour votre corps.

Le saviez-vous ? L'ortie était consacrée à Thor (Donar), le Dieu du tonnerre, de la protection, de la force et de la fertilité chez les germaniques et les scandinaves...

***Après ça « J'aime l'araignée et j'aime l'ortie »
comme Victor Hugo !***

Sonia Djelassi – naturopathe - www.sonia-naturo.com Tous droits réservés



