

Grande Ortie

Urtica dioica

Urticacées

Ortie dioïque, Ortie

Herbacée vivace, l'ortie appartient à la famille des Urticacées. Elle a des feuilles simples, opposées, découpées. Ses fleurs, blanches ou vertes, sont en grappes ou en chatons et elles apparaissent de juin à septembre.

Comestible, grande médicinale, elle est également utile au jardin où elle favorise la croissance des plantes et accélère le compost !

Elle indique un sol riche en nitrates (attention donc où vous la cueillez !)

Plante compagne depuis la Préhistoire, l'ortie a servi d'aliments, de fibre textile et de médicament. Citée par Dioscoride, Galien, Pline et Hildegarde comme hémostatique, diurétique et astringente, on l'oublie au 19^e siècle avant qu'elle ne redevienne la panacée de la médecine populaire...

Constituants :

Feuilles : Flavonoïdes, Composés Phénoliques, Vitamines (A, C, D, E, F, K, P), Sels Minéraux (Calcium, Potassium, Silice, Fer), acides aminés essentiels (les protéines représentent 30% de la matière sèche !)

Racines : Lectines, polysaccharides, stérols, lignanes

Propriétés

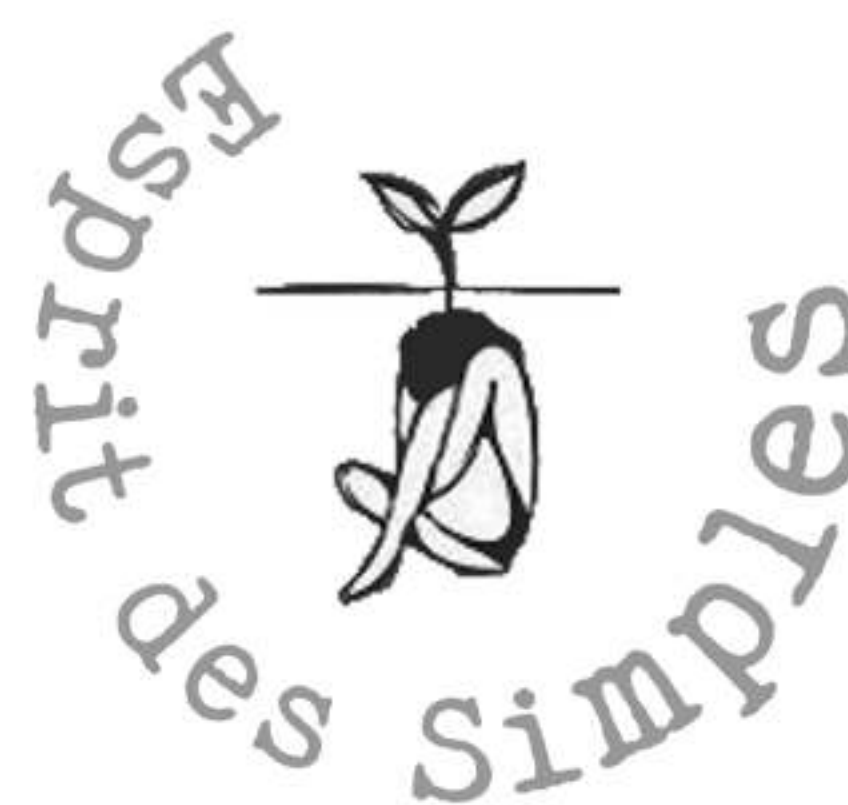
L'Ortie apporte de l'Energie à une personne anémiée, convalescente ou fatiguée.

Elle renforce le système immunitaire, reminéralise, et est anti-oxydante !

Elle est également anti-inflammatoire et antalgique et peut soulager les articulations douloureuses.

Ses racines sont diurétiques et peuvent soulager les infections urinaires et les troubles de la prostate !

Par voie externe, l'Ortie purifie et revitalise les peaux abimées par l'eczéma, le psoriasis, ou encore le cuir chevelu...



Au niveau subtil :

L'Ortie aide à prendre sa place dans la Vie sans se laisser envahir. Elle donne le courage d'affronter nos peurs pour être pleinement dans notre essence et vivre notre chemin.

Usages :

En Teinture pour colorer les oeufs de Pâques en jaune...

En Tissage, pour faire des étamines ou du papier...

Au Jardin pour favoriser la croissance, éloigner le mildiou ou activer le compost

En Cuisine, dans une salade, un jus, une purée, un potage ou encore avec du chocolat noir...

En Fourrage pour améliorer la production lactée des ruminants ou favoriser la ponte des poules...

Une recette !

Purin d'orties : Mettre 1 à 2 kgs d'orties fraîches pour 20 litres d'eau. On peut l'employer pure ou diluer si on redoute de brûler les feuilles. On laisse quelques jours au soleil et on l'emploie en début de fermentation pour favoriser la croissance des végétaux.