

ORTIE (*Urtica dioica*)

Un médecin signala un jour dans une émission radiophonique que l'ortie est au nombre des plantes médicinales les plus efficaces que nous possédons.

Si les hommes savaient à quel point elle peut être utile, ils ne planteraient plus que des orties.

Malheureusement, la majorité des hommes semble l'ignorer.

L'ortie a un effet thérapeutique de la racine à la tige, des feuilles aux fleurs.



Dans l'Antiquité, elle jouissait d'une grande renommée. Le peintre Albrecht Duerer 1471 à 1528) a peint un ange volant vers le trône du Tout — Puissant, une ortie à la main. Le prêtre suisse Kuenzle indique dans ses écrits que l'ortie aurait disparu depuis longtemps si elle ne brûlait pas. Les insectes et les animaux auraient provoqué sa disparition depuis longtemps.

L'ortie est notre plante médicinale la plus dépurative et à la fois hémoplastique. Comme elle exerce une bonne influence sur le pancréas, la tisane à l'ortie permet de faire baisser le taux de glycémie. Elle guérit également les maladies et les inflammations des voies urinaires et les urines malades. Comme elle facilite également les selles, elle peut tout particulièrement être conseillée pour une cure de printemps.



Depuis que je connais les forces thérapeutiques de l'ortie, j'ai pris l'habitude d'en faire une cure de quatre semaines, au printemps avec les jeunes pousses, et en automne après le regain, lorsque les jeunes pousses ressortent un peu partout. J'en bois une tasse le matin à jeun, une demi-heure avant le petit déjeuner et une ou deux tasses réparties au cours de la journée, par gorgées.

Pour augmenter l'efficacité, il serait bon de boire également la tisane avant le petit déjeuner par gorgées. Après une telle cure, je me sens extrêmement bien et j'ai chaque fois l'impression que je pourrais avoir une activité triple de celle que j'ai d'habitude.

Ma famille et moi, nous n'avons plus besoin de médicaments depuis des années, et je me sens souple et jeune. La tisane n'a pas mauvais goût. On la boit sans sucre. Mais les personnes quelque peu délicates peuvent y mélanger un peu de camomille ou de menthe pour en améliorer le goût.

En médecine populaire, la tisane à l'ortie est conseillée comme cure de quelques semaines contre les troubles du foie et de la rate, les maladies de la rate, même contre les tumeurs de la rate, en cas de glaires d'estomac et des voies respiratoires, de crampes et d'ulcères d'estomac, d'ulcères intestinaux et de maladies pulmonaires.

Afin de préserver les précieuses substances, la tisane ne doit pas être bouillie, mais ébouillantée.

À titre préventif, l'on boit la tisane à l'ortie à raison d'une tasse par jour seulement, pendant toute l'année. Elle offre également de grands services en cas de maladies virales et d'élimination de bactéries.

PAR SOLANGE LAURIN, N.D.

L'ortie:mauvaise herbe ou cadeau de la nature?

Saviez-vous que les orties, dont les feuilles sont urticantes, étaient utilisées autrefois par les gens qui souffraient d'arthrite? Ils se roulaient dedans pour se soulager.

Aujourd'hui, on retire bien d'autres bénéfices de cette plante sauvage qu'est l'ortie! On peut la consommer fraîche, en capsules, en infusion ou en teinture mère avec du vinaigre cidre (plutôt que de l'alcool) pour conserver ses minéraux.

De plus, l'ortie aide à perdre du poids. Rien qu'en raison de cette qualité particulière, elle mérite le nom de reine. En effet, elle augmente la sécrétion de la glande thyroïde (qui agit sur le métabolisme), ce qui permet de brûler les graisses plus rapidement. N'est-ce pas une bonne nouvelle?

De plus, cette plante est si fortement minéralisée que, quand nous en consommons, notre appétit diminue. Nous sommes souvent gourmands parce que notre corps ne reçoit pas les nutriments dont il a besoin. Cela arrive principalement parce que nos aliments sont dévitalisés, pleins de produits chimiques, trop cuits et transformés...

L'ortie...

Est diurétique et purifie le sang. Elle nettoie les reins et élimine les toxines provenant du sang et des cellules.

Est riche en silice. La silice, qui est appelée "minéral de la beauté", nous permet de rester souples, d'avoir de beaux ongles et une peau saine. De plus, elle embellit nos cheveux.

Est riche en fer. C'est une bonne source de ce minéral et elle nous aide à le fixer.

Dissout les résidus acides dans le sang. En plus d'être alcaline, elle est riche en chlorophylle et en vitamines A et C.

PAR SOLANGE LAURIN, N.D.

=====

Sa description

La tige ligneuse, (qui est de même nature que le bois) quadrangulaire est aussi parcourue de poils irritants comme ceux de la feuille.

Ses fleurs sont dépourvues de pétales, mais possèdent deux sépales. L'ortie est une plante dioïque, ce qui veut dire que les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds ou plants différents.

La reconnaissance des sexes est donc facile, vu qu'un pied d'ortie ne possède que des fleurs mâles ou femelles, et que les deux sexes ont une forme et une couleur différente. Les fleurs femelles sont pendantes, de couleurs verdâtres avec quelques reflets de violet.

Les fleurs mâles sont étalées et jaunâtres. La reproduction se fait par les insectes et le vent. Ses racines à souche rampante et ses racelles très fines apprécient les terrains riches en azote. Elles peuvent s'enfoncer dans la terre à une profondeur de 70 cm. Les racines participent également à la reproduction, en drageonnant régulièrement.



Que des qualités

À cause de sa richesse martiale et de son action antiménorragique, les femmes souffrant de règles trop abondantes gagneront à incorporer l'ortie dans leur alimentation habituelle, ne serait-ce que pour compenser leurs pertes en fer. Point d'anémie chez les mangeurs d'orties!

Qui plus est, riches en silice, ces mêmes orties crues et finement hachées seront utiles à la femme pour la prévention de l'ostéoporose, si possible en synergie avec des algues fraîches.

Pour nettoyer le système digestif et en améliorer le fonctionnement, on consommera cet adventice légume, légèrement cuit et coupé finement, que l'on mélangera intimement avec des pommes de terre cuites à l'eau et écrasées en purée, par exemple.

UN LARGE SPECTRE DE VERTUS CURATIVES

L'ortie, consommée d'une manière courante, en tant que légume au même statut que les autres, assainit le milieu interne, dissout les cristaux d'acide, draine le foie, évacue les rétentions liquides diverses, améliore les rhumatismes des grands carnivores, régénère le sang, fortifie le corps (en raison de sa richesse en minéraux variés et de ses oligo-éléments), tout ceci d'autant plus encore qu'elle ne souffre pas de certaines pratiques délétères infligées par les jardiniers (engrais et traitements pathogènes, par exemple).

Nombre d'utilisateurs et d'auteurs attribuent également à notre ortie une efficacité observable contre les irrégularités glycémiques, contre les hémorroïdes, la goutte, les douleurs rhumatismales, contre l'oligurie et les troubles de la prostate, ainsi qu'une certaine prévention de la calvitie (cataplasmes sur la tête). Dans de nombreux pays, on utilise traditionnellement la décoction d'orties dont on imprègne un cataplasme destiné à arrêter les saignements divers. Des feuilles d'orties fraîches écrasées avec les doigts et placées dans le nez, par exemple, arrêtent aussitôt le saignement.

L'ORTIE ET LES PROBLÈMES MASCULINS

Des études récentes ont confirmé la réalité de certaines vertus traditionnelles de l'ortie que l'on croyait folkloriques, notamment celles concernant la prostate.

Selon la science médicale, l'inflammation et l'élargissement de la prostate sont dus à la conversion, au sein de l'organisme, d'une partie de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT en abrégé). Or, des extraits concentrés de racines d'*Urtica Dioica* (orties), empêchent que la dihydrotestostérone ne s'attache sur les sites récepteurs des cellules de la prostate; ce qui revient à dire que cette dernière ne subit pas l'impact négatif de cette DHT.

D'autres plantes, tel que le prunier d'Afrique et le palmier scie inhibent, quant à elles, la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone, d'où leur association fréquente avec l'ortie. On y associe également l'huile de pépins de courge "Lady Godiva" dont on peut cultiver soi-même les graines, à consommer séchées ou sous forme d'un macérât huileux très riche en zinc d'origine végétale dont la prostate est "friande". Les extraits de racines d'orties s'opposant à la conversion de la testostérone en un sous-produit nocif à la prostate, le DHT, il en résulte que davantage de testostérone devient de ce fait disponible pour la libido qui s'en trouve renforcée, puisque, comme on le sait, c'est la testostérone qui, au niveau physiologique, est responsable du désir. D'où sans doute cette réputation des graines d'orties à être aphrodisiaques, vraisemblablement aussi à cause de leur richesse en acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la vie sexuelle.

Quant aux effets régulateurs de l'ortie sur le taux de sucre sanguin, ils peuvent s'expliquer par la plus grande disponibilité de testostérone qu'elle rend possible à l'organisme, et dont les effets antidiabétiques ont été récemment mis en lumière par certains chercheurs.