

L'ORTIE

L'ortie est l'une des plantes médicinales les plus riches et les plus efficaces de nos climats tempérés, mais la majorité de nos contemporains semble l'ignorer.

Considérée par les jardiniers et les paysans comme une mauvaise herbe, l'ortie est fauchée, arrachée, piétinée, malmenée, combattue avec des pesticides, empoisonnée sans aucune pitié.

Pourtant cette grande dame ne mérite pas ce traitement indigne de la part de l'homme dont elle est la nourricière et la protectrice tutélaire. En effet, non seulement elle constitue un aliment de choix, riche en enzymes, en oligo-éléments et en précieuses vitamines, mais, contre beaucoup de maladies, et des plus graves, elle est le plus efficace des médecins.

L'ortie prolifère dans les lieux laissés à l'abandon, dans les décharges publiques ou sur les terrains en friche. Comme c'est une plante dominante et tenace, elle réapparaît souvent inopinément dans les jardins les mieux entretenus.

Mauvaise réputation

L'ortie commune doit sa mauvaise réputation aux poils urticants qui garnissent le dessous de sa feuille et de sa tige, secrétant un liquide âcre contenant de l'acide formique et des enzymes analogues à celles de certains venins de serpent.. Son contact provoque une démangeaison douloureuse et prolongée. Mais c'est ce liquide irritant qui représente une valeur non négligeable de la plante.

Cueillette

Pour cueillir l'ortie à la main sans douleur, mieux vaut revêtir des gants ou saisir fermement la tige entre le pouce et l'index, sans toucher le dessous des feuilles, avant de la briser, sans laisser le reste de la main au contact de la plante. Toute la plante se consomme, en toute saison, mais l'ortie se cueille de préférence jeune, à l'aube, au printemps, ou, lorsqu'elle a été fauchée, lors de sa repousse de la fin de l'été. On dit que ses racines sont les plus riches au début du printemps ou à la fin de l'automne.

Si l'ortie sauvage, hôte fréquent mais non souhaité de nos jardins et de nos champs est devenue le cauchemar du jardinier et du cultivateur, il n'en a pas toujours été ainsi. Et nos anciens reconnaissaient en elle une des plantes les plus utiles à la santé des hommes et des animaux. Pour l'adepte convaincu de la vertu des plantes l'ortie remplace à elle seule toute une valise de médicaments.

Fourrage pour les animaux

Séchée, l'ortie constitue un excellent fourrage et beaucoup de cultivateurs bios la laissent volontiers proliférer dans leurs herbages à foin et à regain. Jadis, nos anciens hachaient les orties importunes de leurs jardins potagers et la donnaient à manger aux volailles, aux canards, aux cochons qu'elles protégeaient des parasites et des maladies. Mélangée à la pâtée des poules, elle active naturellement la ponte.

Jardinage

Pour la fabrication du purin d'ortie il faut faire macérer dans 10 litres d'eau (eau de pluie préférable) 1,5 kg de feuilles d'orties hachées (choisir des pousses jeunes et non montées à graines).

Au bout de 3 à 7 jours, enlever les orties et les mettre sur le compost.

Selon l'utilisation souhaitée :

- diluer avec de l'eau de pluie 2 litres de purin pour 10 litres d'eau (en pulvérisation sur le sol contre les maladies cryptogamiques -champignons, algues, lichens- comme le mildiou). Avec ce dosage, vous pouvez également

utiliser la préparation en activateur de croissance grâce à la richesse en sels minéraux;

❑ diluer 1 litre de purin pour 10 litres d'eau (en insecticide -principalement les pucerons- pulvérisation fine sur les feuilles);

❑ sans dilution, le purin d'ortie fourni un bon activateur de compost.

L'odeur, pas vraiment agréable, durant la macération est tout à fait normale. Vous pouvez conserver votre purin dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière et à 18-20°, durant quelques semaines.

Attention, comme tous les produits de traitement, fût-il naturel, un surdosage de purin d'ortie peut s'avérer nocif.

Pour aller plus loin, le livre de Bernard Bertrand, Jean-Paul Collaert, Eric Petiot, Purin d'ortie et compagnie, est la référence en la matière.

Loin d'être des "mauvaises herbes", les orties aident bien plutôt à la croissance des espèces fragiles, et notamment des espèces médicinales que vous aurez plantées tout à côté ; une rangée d'orties. renforcera la teneur de vos autres herbes aromatiques ou médicinales en principes actifs.

Cuisine

Les orties ont été dégustées depuis les temps les plus reculés, soit en légumes (même préparation que pour les épinards), soit en soupes. Mixée elle devient une soupe délicieuse et raffinée (ajouter une ou deux pommes de terre), cuire dix minutes à la cocotte minute, mixer, ajouter du lait ou de la crème fraîche avant de servir. La "soupe d'orties" de nos grands-mères est un véritable régal. Séchée ou cuite, les orties ne sont plus irritantes

Les Orties sont en effet des plantes fort nutritives, riches en fer, (indispensable à la reconstitution des globules rouges, et pour la bonne oxygénation des tissus), magnésium, etc.). L'ortie représente l'avantage sur les épinards de n'être pas trop acide, donc favorable aux rhumatisants, aux gouteux, et aux arthritiques.

L'ortie blanche ou lamier blanc (*Lamium album*)

Famille des Labiacées. Son suc est préconisé contre les métrorragies (hémorragie d'origine utérine survenant en dehors des règles normales), la leucorrhée (pertes blanches), et généralement contre tous les troubles du bas-ventre et de la menstruation. La tisane et l'infusion de fleurs de lamier blanc ont une action dépurative, elles combattent les insomnies nerveuses. En bain de siège (plantes entières) c'est généralement un remède efficace contre les différentes maladies féminines. Témoignages : «J'ai pu conseiller à une mère de sept enfants, qui souffrait constamment d'eczéma depuis la naissance de son dernier, de boire de la tisane d'orties. En peu de temps, l'eczéma avait disparu et avec lui les maux de tête dont elle souffrait également depuis cette époque. Comme l'ortie aide en cas de calculs rénaux et urinaires, et que je pensai que les reins ne fonctionnaient plus très bien depuis le dernier accouchement, je lui conseillai cette tisane. Lors de maladies des reins, l'on souffre souvent de maux de tête. En peu de temps, l'eczéma et les maux de tête avaient disparu. Comme l'eczéma a souvent une cause interne, il doit être traité par l'intérieur, au moyen de plantes dépuratives.» (Maria Treben) «Dans notre petite ville, je fis la connaissance d'une dame âgée qui me raconta que son médecin avait constaté de fortes excroissances cancéreuses de l'estomac. Elle ne pouvait plus se résoudre à se faire opérer, vu son grand âge. Quelqu'un lui conseilla alors de boire de la tisane d'ortie. Et elle se rendit tous les jours dans son jardin, où les orties foisonnaient le long de la clôture, et en ramenait chaque fois une poignée chez elle. Lorsque, quelque temps après, elle se rendit chez le médecin, celui-ci lui demanda, étonné : "Vous avez subi l'opération? Mais l'on ne voit aucune cicatrice." Les excroissances avaient totalement disparu et la vieille dame put profiter d'une vieillesse sans ennui de santé.» (Maria Treben).

LES ORTIES MÉDICINALES

Urtica dioica ou *Urtica Major*, ortie commune ou grande ortie.

Urtica Urens ou *Urtica Minor*, petite ortie, ortie brûlante ou ortie piquante.

L'ortie blanche ou lamier blanc (*Lamium album*).

Vertus de l'Ortie

Ortie commune : Propriétés : Antidiarrhéique, dépurative, diurétique, emménagogue, hémostatique, révulsive, vasodilatateur, vermifuge, virulicide. Elle est conseillée contre la goutte, les calculs urinaires, la rétention d'urine ; Dans le quart monde, on l'emploie avec succès contre les diarrhées du choléra. Elle arrête les saignements de nez, les crachements de sang, les hémorragies de toutes sortes.

Souveraine contre les rhumes de cerveau, les embarras des voies respiratoires. Elle est reconstituante, elle fait venir le lait chez les femmes qui en manquent, elle régularise les règles ou les fait réapparaître si elles sont interrompues anormalement.

Dépurative (une cure d'orties au printemps est la meilleure des choses), elle est vermifuge et elle est révulsive.

La tisane à l'ortie permet de faire baisser le taux de glycémie, elle aide les malades qui souffrent de diabète.

Ses propriétés virulicides et antibactériennes sont souveraines dans les maladies infectieuses.

En cas d'hydropisie, les propriétés diurétiques de l'ortie font leurs preuves. Ses substances hémostatiques sont d'un grand secours en cas de pâleur, d'anémie, et d'autres graves maladies du sang.

En association avec d'autres plantes médicinales, l'on utilise également avec succès l'ortie contre la leucémie.

Elle supplée à la carence de l'organisme en fer.

On dit que l'Ortie est souveraine contre l'Anémie, les Maux de tête, les Allergies (notamment le rhume des foins), la Sciatique, le lumbago, les névrites.

Pour enrayer la chute des cheveux : décoction de feuilles, tiges et de racines d'orties, teinture d'ortie.

- hypoglycémiantes (feuilles) : diabète
- diurétiques (feuilles) : goutte, cure de diurèse
- aphrodisiaques (semences) : stimulant sexuel
- antiénurésiques : «pipi au lit».

Recettes

Quelle que soit leur provenance, les crampes indiquent des troubles de la circulation sanguine.

En cas de sciatique, de lumbago et de névrites aux bras et aux jambes, l'on frotte légèrement les parties douloureuses avec de l'ortie fraîche. (aïe aïe aïe !!!)

Par exemple, en cas de sciatique, l'on masse très lentement avec la plante fraîche, en commençant par la cheville, sur le côté externe de la jambe, jusqu'à la hanche, et de là sur le côté externe de la jambe, jusqu'au talon. L'on répète deux fois le processus et pour finir, l'on frotte de la hanche, en descendant vers le bassin. L'on procède de la même façon pour les autres régions malades. Recouvrir ensuite de poudre les endroits frictionnés.

Soupe à l'ortie

Cuire 100 grammes de têtes d'orties fraîches lavées, dans un litre d'eau salée (sel de mer naturel) avec trois pommes de terre moyennes. (Dix minutes à l'autocuiseur). Passer au mixeur jusqu'à ce que le liquide soit parfaitement homogène, sans traces de fibres. Au moment de servir, ajouter un peu de lait ou de crème fraîche.

Légumes

Pour quatre personnes : cuire à gros bouillons 400 grammes de jeunes feuilles d'ortie dans 2 litres d'eau salée, égoutter en recueillant à part l'eau de cuisson. Servir chaud comme des épinards, avec un peu de poivre et de muscade. Ajouter une cuillère de crème fraîche.

L'eau de cuisson de l'ortie est un excellent jus naturel. Se boit chaud ou rafraîchi.

Jus d'ortie fraîche

Mixer un sac d'orties fraîchement cueillies et en filtrer le jus que l'on boit frais. Le broyat retenu par le tamis ou le filtre peut servir d'emplâtre ou de cataplasme à appliquer sur le cuir chevelu si l'on souffre d'alopécie, de psoriasis, de pellicules, d'eczéma.

Bain d'ortie fraîche

Jeter 200 g de plantes fraîches dans l'eau de bain à 50 degrés. Laisser refroidir jusqu'à ce que la température soit supportable. Ne pas retirer les plantes du bain (elles ne piquent plus !).

Bains de pied et de mains

Jeter 100 grammes de plantes fraîches dans trois litres d'eau bouillante. L'eau et les plantes peuvent être réutilisées trois fois.

Cataplasmes

Appliquer un broyat d'orties fraîches sur la partie lésée.

Conseils d'utilisation

Plus les orties sont utilisées fraîches, plus le succès thérapeutique est grand. Les orties de printemps (mois de mai) sont réputées les meilleures. C'est aussi celles que l'on conseille de récolter pour les sécher pour l'hiver.

Cure d'ortie

Maria Treben écrit : «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 jeûn, 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.» (*Maria Treben Opus cit.*)

CONSEILS D'UTILISATION

Infusion : ébouillanter une cuillerée à café avec 1/4 de litre d'eau, laisser infuser peu de temps.

Teinture d'ortie: laver les racines déterrées au printemps ou en automne et les broser, les couper menu et les remplir dans une bouteille jusqu'au goulot.

Recouvrir d'eau-de-vie de grain à 38 à 40%, et laisser reposer 14 jours à un endroit chaud.

Bains de pieds : Faire macérer dans 5 litres d'eau pendant la nuit deux poignées bien remplies de racines bien lavées et brossées ainsi que d'orties fraîches (tiges et feuilles), et les porter à ébullition le lendemain. Prendre un bain de pieds aussi chaud que l'on peut le supporter, pendant 20 minutes. Les orties restent dans l'eau pendant le bain de pieds. Ce dernier peut être réutilisé réchauffé deux à trois fois.

Shampooing : réchauffer lentement, à petite flamme, 4 à 5 fois le contenu de deux poignées bien remplies d'orties fraîches ou séchées dans un récipient de 5 litres rempli d'eau froide. Laisser infuser 5 minutes. Si l'on utilise des racines d'orties, l'on en fait macérer une bonne poignée dans de l'eau froide pendant la nuit, on les réchauffe le lendemain jusqu'à ébullition, et on laisse ensuite infuser 10 minutes. Pour laver la tête, l'on devrait dans ce cas utiliser un savon de Marseille.

VERTUS DE L'ORTIE

Cette plante bien connue de vous tous pousse et vous le savez dans les lieux incultes, les décombres mais hélas aussi dans nos jardins les mieux entretenus, où elle tente des apparitions.

Tiges

Elles sont dressées à partir d'une tige souterraine et terriblement traçante. Ces tiges mesurent 1 mètre environ.

Feuilles

Elles sont couvertes de poils irritants. Elles sont ovales, allongées, pointues et très dentelées.

Fleurs

Disposées en grappes, elles sont vert jaune.

La récolte des feuilles s'effectue en été. Pour ces deux variétés, les feuilles sont utilisées, les semences, les racines également.

Composition

La plante contient une substance histaminique qui favorise la dilatation des capillaires avec augmentation de la perméabilité locale, (piqûre d'ortie) elle contracte les bronches et l'intestin et augmente les sécrétions gastriques, salivaires et médullo-surénnaliennes, du potassium, de la silice, un tanin, des vitamines A et C. Les poils urticants de l'ortie contiennent de l'acide formique qui irrite tant la peau.

L'Ecole de Salerne prescrivait l'ortie et de nos jours elle est bien prescrite également. Elle est considérée comme un fortifiant général, comme un dépuratif régénérateur du sang, ou stimulant des fonctions digestives.

C'est aussi un appoint précieux contre le diabète, et également contre l'hydropisie et les rhumatismes, puisqu'elle facilite la sécrétion urinaire. Elle est aussi utilisée avec succès, dans les cas de diarrhée, d'entérite et d'hémorragie. En cas

d'hémorragie interne, utérine, d'hémoroïdes, le docteur Leclerc recommande le sirop d'orties.

Sur 250 grammes de feuilles fraîches, verser 1/2 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 12 heures, filtrer et ajouter 500 g de sucre. Prendre 4 à 5 cuillerées à soupe par jour, entre les repas.

«Les graines prises avec du vin cuit excitent au jeu de l'amour» dit Galien qui conseille contre l'impuissance 1 cuillerée à café de graines réduites en poudre, mélangées à du miel ou de la confiture. Elles sont en «remède de bonne femme» utilisées à la campagne contre le «pipi au lit». Il y a deux façons de procéder, nous dit-on : 15 g de semences d'orties pilées et 50 g de farine de seigle. Préparer une pâtée en ajoutant de l'eau chaude miellée. Façonnez 6 petits pains, faites-les cuire au four, et que l'enfant les mange le soir pendant une quinzaine de soirs de suite.

Seconde façon de procéder :

15 g de semences dans 50 g de beurre

20 g de poudre d'écorce de chêne

20 g de poudre de tormentille.

Étaler comme de la confiture cette pâte sur les biscottes en y ajoutant du miel, ou de la crème de marrons et faire manger à l'enfant au repas du soir.

Le suc de jeunes feuilles introduit dans les narines stoppe l'hémorragie nasale.

Pour tonifier le cuir chevelu, empêcher les cheveux de tomber, faire disparaître les pellicules, vous pourriez faire des lotions quotidiennes avec : 100 g de racines d'orties pour 1 litre d'eau. Faire bouillir pendant 1/4 d'heure. Filtrer. Ou encore faire macérer dans 1 litre d'alcool à 45° pendant 15 jours, 60 g de racines d'orties, 50 g de marjolaine, filtrer. Lotion quotidienne du cuir chevelu.

Vous pouvez également passer au mixeur des feuilles d'orties. Passez le suc obtenu sur le cuir chevelu avant le shampoing en l'y gardant 10 minutes.

Voici à présent «un truc» pour garder les mains blanches. Faire bouillir pendant 10 minutes dans 3/4 de litre de vin blanc plus 1/4 de litre de vinaigre de vin, 80 g de racines d'orties. Filtrez, conservez en flacons bien bouchés et lotionnez-vous chaque soir au coucher les mains avec ce liquide.

Maintenant un «guérisseur» que j'ai bien connu guérissait les rhumatismes de ses clients en les fouettant littéralement là où se trouvait le mal, avec des orties fraîches... C'est terrible... mais il réussissait... à guérir le client. Un dernier tuyau que je découvre dans un vieux cahier de recettes :

En cas de perte de cheveux, surtout au moment où tombent les châtaignes, ou après un traitement aux antibiotiques, faire bouillir pendant 20 minutes :

100 g de feuilles d'orties

500 g de vinaigre de vin

500 g d'eau.

Passer, faire des frictions quotidiennes du cuir chevelu, et un excellent shampoing, formule de Quintefeuille :

- racines d'orties

- semences de capucines

- saponaire

- bois de Panama.

C'est naturel, efficace, peut être utilisé pour tous types de cheveux, et plusieurs fois par semaine. (Marie-Antoinette Mulot)