Ortie dioïque - (Urtica dioica)

Document élaboré à titre gracieux et indicatif. Se rapprocher d'un professionnel de santé pour une utilisation adaptée.





1. Description de la plante

Famille : Urticacées
Parties utilisées :

- Feuilles (principalement)
- Sommités (jeunes pousses)
- Racines

Habitat : proche des habitations, présence de fer dans le sol dont elle régule la présence. Culture sur sol bien drainé.
Période de cueillette : cueillette printemps et automne (plus riche en minéraux) - privilégier les jeunes pousses (4 à 6 feuilles du sommet).

2. Propriétés

Reminéralisante, tonique générale, antianémique, diurétique*, drainante (douce à modérée), dépurative*, soutien cutané (peau, cheveux, ongles), soutien articulaire, anti-histaminique.

On peut se frotter localement avec des orties, efficace sur les douleurs rhumatismales et l'arthrite.

La racine possède une action spécifique sur l'hypertrophie bénigne de la prostate, en limitant la prolifération des cellules de celle-ci.

3. Le saviez-vous ?

L'ortie contient davantage de fer que beaucoup de légumes verts.

4. Utilisations

Cette plante est généralement utilisée pour un drainage doux, une aide en cas de fatigue légère, en cure pendant le changement de saison. Elle apporte nutrition et vitalité par son apport en fer, calcium et magnésium.

Pour Adulte
Infusion* : environ 1 càs de feuilles sèches dans 1 tasse d'eau ; environ 1 à 3 tasses par jour pendant de 2 à 3 semaines
Poudre : environ 1 càc par jour
Teinture mère* : 20 à 30 gouttes environ 1 à 2 fois par jour
Soupe : ne pas faire cuire l'ortie frais plus de 2 à 3 minutes.
Jus frais de feuilles fraiches mixées : mélange possible avec d'autres fruits et/ou légumes (pomme, orange, citron, poire, carotte, concombre, betterave…)

Pour Enfant
Infusion* légère possible (faiblement dosée), à adapter à l'âge et au poids.
En pratique : demander un avis professionnel pour un usage régulier.

5. ⚠ Contre-indications

L'utilisation de cette plante peut être contre indiquée en cas d'insuffisance rénale, d'œdèmes d'origine cardiaque ou rénale et grossesse.
Contient beaucoup de vitamine K incompatible avec les anticoagulants, peut provoquer des contractions utérines.

Interaction médicamenteuse : diurétique et traitement pour la tension.

N'hésitez pas à consulter votre médecin

Sources : 55 plantes médicinales dans mon jardin de Virginie Peytavi
Rustica

* cf petit lexique des préparations de simples