

L'ORTIE (Urtica dioica)

La légende dit qu'au Moyen Age, on la donnait par défaut aux patients dont on ne savait pas diagnostiquer la maladie... avec toujours des effets bénéfiques.

Quels sont les bienfaits selon la médecine chinoise ?

-Les feuilles d'ortie renferment un trésor nourrissant difficile à négliger :

du potassium et du calcium pour nos cellules, la contraction des tissus musculaires et les membranes, les os, la conduction nerveuse.

De la silice en belle quantité pour le renouvellement cellulaire, du **fer** pour le sang, du **zinc**, des flavonoides jaunes et sucrés (rutinosides) et de nombreuses vitamines : A, B2, B5, C, K., des glycoprotéines, des lipides...

Tout l'organisme, en particulier les reins, la peau, le système osseux, les cheveux, les articulations, le sang vont profiter de ses vertus hautement reminéralisantes et anti inflammatoires...

-Racine (Ortie rhizome)

La vive couleur jaune du rhizome d'ortie, plante de Taiyin

Le piquant de la plante est bien célèbre, si bien que selon les 5 Phases, il insulte le feu et le sang et mène à la brûlure.

Le côté urticant de notre amie, mais aussi stimulant.

C'est une plante magnifique, toujours présente et au milieu d'une diversité d'autres plantes et animaux.

Récupérer sa racine, c'est pénétrer au cœur même de la terre, féconde et humide, remplie de vie, insectes, eaux, champignons. L'avoir dans son jardin est donc une bonne (bien que piquante) nouvelle.

Les racines d'ortie, elles, sont emplies de lectines (protéines), polysaccharides (glucides), des stérols pour la régulation douce de l'humidité dans le corps etc...

Les vertus de l'ortie sont nombreuses :

Elle sera particulièrement bénéfique pour tonifier l'énergie de la rate. C'est un tonique général de l'organisme, tonique du Qi et nourrissant du sang : grossesse, post partum, règles hémorragiques (ou non), anémie, fatigue générale etc.

En plus de la puissance caractéristique des jeunes pousses, elle contient une forte concentration d'éléments actifs : Très riche en minéraux et oligo-éléments, et vitamines à foison, de la C (8 fois l'orange), A, E, K, B1, du zinc, de la silice bio assimilable, de la chlorophylle, du fer, du magnésium, du calcium, du potassium, du manganèse, du phosphore, des antioxydants...!

Elle est très efficace pour traiter la déminéralisation, l'ostéoporose, la fatigue chronique par vide de sang et de qi, la faiblesse de convalescence, l'anémie, la fragilité des tissus, des ongles et la chute des cheveux.

Par sa forte proportion en fer, important de le savoir pour ceux qui en cherchent ou pour ceux qui le fuient... ! Reliée au Métal, elle facilite l'absorption digestive du fer et elle aide ce dernier à se fixer sur les globules rouges, favorisant ainsi l'oxygénation du sang.

C'est une hémostatique puissante, utile pour traiter toutes les hémorragies (le taiyin conserve le sang dans les vaisseaux). Utile pour réguler & stimuler la fonction rénale (cycle de contrôle Terre/Eau) elle évite les calculs et amas urinaires.

Dépurative, détoxifiante, anti-allergique, antidiarrhéique... Que demander de plus ?

Ah oui, elle officie depuis l'antiquité comme fibre de base dans la confection de vêtements, tissus, papiers... C'est enfin une plante adaptative, très utile donc, pour aider le corps à s'adapter et gérer tous les stress liés aux changements.

Elle agira donc principalement sur la rate et sur sa capacité à produire un sang de qualité.

-L'ortie a d'ailleurs la capacité de réguler la glycémie et de freiner les envies de sucre souvent liées à un déséquilibre de la rate.

-L'ortie est également utilisée comme anti-inflammatoire et diurétique notamment pour les divers problèmes osseux et cartilagineux tels que les rhumatismes, la goutte ou l'arthrose mais aussi pour prévenir les lithiases rénales. Les feuilles sont également considérées comme immunomodulatrices et peuvent être utilisées en cas de rhinite allergique.

Une portion de 300 g d'orties cuites apporte la ration quotidienne de **protéines** nécessaires à un adulte. L'ortie est également très riche en **calcium** (630 mg pour 100g) et en **fer** (8mg pour 100g).



Pourtant, plutôt que de cultiver ces orties, l'homme préfère les détruire avec des **herbicides toxiques** afin de cultiver des **céréales OGM** destinées à nourrir du bétail, lui-même destiné à l'élevage intensif, pour finalement atterrir dans nos assiettes et nous empoisonner... tout en détruisant au passage **l'environnement** et la fertilité de nos sols.

Cherchez l'erreur...



-Grâce à son côté diurétique l'ortie permettra d'éliminer de manière douce l'humidité perverse présente dans le corps (humidité que déteste la rate)

Aux orties tout le monde !

Certains n'hésitent pas à l'appeler le ginseng français !

L'ortie pousse un peu partout dans nos campagnes de France. Autrefois très prisée en cuisine, elle est peu à peu tombée aux oubliettes car cette humble plante évoquait la misère et les temps de famine.

Et pourtant ! Voici d'ailleurs son message, capté au détour d'un chemin de campagne...

“Regardez-moi donc un peu mieux ! Je m'adapte partout. Et question système immunitaire, si vous vous êtes déjà frotté à moi, avouez que je sais me défendre !

Mais, bon, je suis votre amie ! Prenez des gants, ou prenez-moi délicatement à la tige, surtout pas à rebrousse-poil, je n'aime pas ça ! Remontez doucement et je ne vous piquerai pas.

Pareil si vous me passez la tête sous l'eau. J'aime bien ça et je perds toutes mes épines !

Vous feriez bien de pas me dédaigner par les temps qui courent !

Je suis une alliée de vos reins, de votre foie, de vos poumons et de votre système immunitaire.

Si vous en avez dans votre jardin ou près de chez vous, cueillez les jeunes pousses bien tendres qui viennent au printemps !

Les pousses plus avancées deviennent plus dures et amères mais leurs qualités médicinales sont toujours présentes.

La saison peut s'étendre jusqu'à l'été, car de nouvelles pousses reviennent. Vous pouvez aussi les transplanter dans votre jardin où une fois prises, elles poussent avec un enthousiasme débordant.

Pour les urbains les orties se trouvent séchées ou en poudre dans les magasins bio et en herboristerie.

Lavez bien les orties avec un peu de vinaigre, de bicarbonate de soude ou quelques gouttes de citron, car dans nos campagnes malheureusement, les pesticides et engrais chimiques se déposent partout.

Evitez les endroits trop contaminés, où l'ortie serait alors nocive.

Si par hasard vous vous faites un peu piquer par le formique acide qui cause des démangeaisons, une compresse avec un peu de bicarbonate de soude ou de vinaigre vous soulagera immédiatement.

Une fois l'ortie mouillée, cuite ou broyée, le formique acide n'est plus actif.

Séparez les feuilles de la tige dont vous disposerez. Voilà l'ortie est prête à être utilisée dans vos jus, smoothies, soupes, pesto et partout où vous utiliseriez de l'épinard, du kale etc...

Infusions, soupes et jus sont les meilleurs moyens d'optimiser ses qualités médicinales.

Vous avez compris, dès que vous pourrez enfin sortir, prenez vos gants et aux orties tout le monde !

L'EAU D'ORTIE : une potion ancestrale dans un monde moderne.

Se faire du bien actuellement, facilement et à tous les âges, en vous préparant une eau infusée d'ortie fraîche. Cette boisson est appréciée par sa simplicité, et, en fonction des terroirs pour son subtil goût de banane. C'est surtout un breuvage naturel, souverain pour accompagner ce monde d'aujourd'hui, en amenant une prise en charge « médicinale » dont on ne soupçonne pas l'ampleur...

C'est la potion idéale en cette époque, pour nettoyer en douceur son corps, renforcer son système immunitaire, alcaliniser son corps et retrouver de la souplesse dans les articulations...

Préparation :

Trouver des jeunes pousses d'orties piquantes dans un endroit préservé... car l'ortie absorbe les pollutions du sol. Le bon sens vous guidera.

Cueillir les parties terminales (feuilles du haut) et en remplir un bocal sans tasser.

Vous pourrez les rincer rapidement dans une eau citronnée ou vinaigrée.

Puis recouvrir l'ensemble d'eau froide et laisser reposer une nuit à température ambiante.

Au petit matin, c'est prêt ! On filtre et on boit... Doucement d'abord car une vraie détoxification souterraine est en cours...1 à 2 verres par jour au début...et on écoute son corps...

On boit doucement, en conscience et sans exagération car les processus de détoxification vont se mettre gentiment en route...

Pour les plus « encrassés », quelques effets secondaires bénins peuvent survenir : maux de tête, diarrhée légère...

Cette eau se garde 2 jours au frigo, pas plus!

Après, sa grande richesse en enzymes va la transformer inexorablement en purin... !

On la prépare donc chaque jour et les orties utilisées sont remises à la terre, pour le plus grand bien de cette dernière...

La boisson est tonique ! Elle n'est pas recommandée le soir, sauf si vous allez faire la fête...

* les hypertendus devront consulter leur médecin avant d'en boire des quantités !

L'eau d'orties est une proposition facile à faire, adaptée à notre époque troublée et indépendante de l'inflation !

Si cette boisson vous convient, faites-en des cures régulières (il y a de l'ortie presque toute l'année)

Mère Nature vous prendra alors dans ses bras bienveillants et vous partagera ses secrets...

INFUSION D'ORTIE

Pour faire une infusion un peu plus forte et bienfaitante pour la santé, laissez infuser 30g d'ortie pour un litre d'eau quelques heures ou toute une nuit avant de la passer.

Elle se gardera plusieurs jours au réfrigérateur ; Ne la buvez pas froide. Réchauffez-la avant de la consommer.

Elle peut être servie seule ou mélangée à d'autres plantes ou comme base/bouillon pour une soupe.

Cette méthode crue a l'avantage de préserver toute la vitamine C

Vous pouvez aussi faire venir au point juste avant l'ébullition et laisser "mijoter" de 10 à 20mn suivant votre goût

LA SOUPE D'ORTIE : Une soupe pour booster son énergie vitale

Soupe aux orties version super luxe (pour 4)

Vous pouvez simplifier et remplacer les légumes ci-dessous par ceux que vous avez sous la main. Idem pour les épices. N'hésitez pas à improviser.

- 50 cl de lait végétal et 50 cl d'eau (le lait végétal est optionnel et peut se remplacer par l'eau)
- 2 bonnes poignées d'orties fraîches
- 1/2 petit chou-fleur
- 1 carotte
- 1/2 bulbe de fenouil
- 1 avocat bien mûr (pour donner de l'onctuosité à votre soupe)
- 2 c à s de jus de citron
- sel et poivre
- garnir avec de la menthe ou du persil

Version crue :

1. Couper les légumes en morceaux, placer le tout (sauf l'aneth) dans un blender et crémer.
2. Incorporer l'aneth
3. Ajustez si besoin l'épaisseur et l'assaisonnement, garnissez et savourez immédiatement.

Version cuite

1. Coupez vos légumes en petits morceaux. (Vous pouvez aussi faire rissoler au préalable un ou deux petits oignons dans de l'huile d'olive ou de sésame pour un goût plus riche)
2. Faites tout d'abord le bouillon d'ortie comme ci-dessus (vous pouvez utiliser 10g d'ortie séchée et passer le bouillon au tamis ou commencer avec 5 poignées d'orties fraîches)
3. Ajoutez vos carottes, chou-fleur et fenouil. Ajoutez une pomme de terre pour remplacer l'onctuosité de l'avocat de la version crue.
4. Laissez cuire une vingtaine de minutes.
5. Eteignez le feu
6. Assaisonnez et passez au mixer plongeant pour une super soupe revitalisante !

Galette aux orties et aux sésames

Recette très simple pour garder le goût authentique de l'ortie. A vous d'y ajouter votre touche personnelle.

Ingrédients pour deux personnes :

- *1 oignons
- *une bonne poignée d'orties (que les 5 ou 6 feuilles fraîches du dessus de la plante)
- * 2 c à soupe farine + dans bol
- *2 œufs
- *Des graines de sésame
- *Du sel et du poivre

Préparation :

-Rincez les orties dans une eau vinaigrée ou citronnée ou encore avec du bicarbonate de soude

-Émincez les orties et les oignons et faites-les revenir à la poêle durant quelques minutes

-Hors du feu, Ajoutez-y les 2 c à soupe de farine, 1 œuf et un peu de sel et de poivre.

Il faut obtenir une texture vous permettant de former de petites boules.

-Préparez 3 bols : 1 avec un peu de farine, un autre bol avec un jaune d'œuf et enfin un dernier avec des graines de sésame (ou de la chapelure si vous n'aimez pas le sésame)

-Roulez les boules obtenues dans la farine, puis dans le jaune d'œuf et enfin dans les graines de sésames.

-Il vous reste à cuire votre préparation dans une huile bien chaude, soit sous forme de galette à la poêle ou sous forme de boulette si vous avez une friteuse par exemple.

Le sésame :

-De nature neutre et tiède, de saveur douce, il tonifie le rein, le foie, nourrit le yin et harmonise le sang.

-Il sera indiqué pour tous les symptômes de vide de yin et de sang : faiblesse générale, manque de mémoire, blanchissement précoce des cheveux etc...

Une recette au top pour nourrir votre sang