



CONNECTED TO NATURE

## Ricetta aprile



### DIY RICETTE & RITUALI DONI E RICETTE AL PROFUMO DI ORTICA

#### TRATTAMENTO PRIMAVERILE CON L'ORTICA

Utilizzata nei trattamenti primaverili risulta disintossicante e rivitalizzante.

Si è visto una particolare azione benefica per reuma, gotta, stanchezza e problemi della pelle.

#### TISANA DI ORTICA

- ✓ 1 manciata di punte fresche di ortica
- ✓ Versare sopra 1 l di acqua bollente
- ✓ Lasciare riposare per 5 minuti
- ✓ Bere durante il giorno.

#### CUCINA SELVATICA

L'ortica è una "verdura" selvatica buona. Le punte fresche possono essere raccolte durante la primavera prima della fioritura ed essere elaborate, per esempio, come gli spinaci o cotti nella zuppa. Chi vuole utilizzare le punte anche nell'insalata può lasciarle appassire un po' e poi passare brevemente sotto dell'acqua bollente. Questo distrugge i peli dell'ortica e protegge la mucosa del cavo orale.



#### IL SUCCO FRESCO

2 manciate di punte d'ortica da passare in una pressa a mano. Le sostanze fresche dell'ortica non dovrebbero essere messe a contatto con il metallo. Il succo dovrebbe essere prodotto fresco tutti i giorni.

Da Kneipp vengono consigliati i seguenti dosaggi: 1 cucchiaino tutti i giorni sull'arco di 4-6 settimane.

Il succo è molto forte. Iniziare magari con delle dosi minime per poi lentamente aumentarle. Chi vuole può anche aggiungere un po' di succo di dente di leone.

Ricordatevi di raccogliere con rispetto e gratitudine. La pianta vi sarà riconoscente. Per chi vuole lasciarle anche un dono...miele e latte sono da lei molto graditi ☺.

## SANTA ORTICA!!!

Il suo nome latino: *Urtica dioica*

Il nome deriva da "urere" perché, come ben sappiamo, brucia quando la tocchiamo.



## UN PO' DI STORIA

L'ortica veniva già menzionata in vecchi testi quale rimedio per veleni o bruciature. Plinio (100 d.C.) ne consigliava il succo contro le bruciature della pianta stessa. È quindi stata usata con lo stesso concetto dell'omeopatia del simile curante il simile.

Lo stelo veniva usato per fare corde e tessiture resistenti. Il nome tedesco dell'ortica (Brennnessel) contiene la parola "Nessel" dal germanico "neze" e significa attorcigliare. Con questo abbiamo il riferimento all'elaborazione della pianta per produrre tessuti. Nel 1918 venivano pagati premi alti per la coltivazione e la raccolta di questa meravigliosa pianta. Oggi viene purtroppo spesso strappata e definita come brutta erbaccia. Reputazione che non si merita per niente.

## TESSUTO IN ORTICA

L'ortica è una pianta che merita importanza per le sue molteplici virtù.

Nel 1996 un'azienda in Germania (Kanz Stoffkontor) si è decisa di utilizzare i filamenti d'ortica per fare tessuti e produrre fibre ecologiche di grande qualità. Dicono che il tessuto si strappa meno velocemente di quello della canapa, rimane più bello dei tessuti in lino, riesce ad ottenere la lucidatura della seta ed è più fine da tessere che il cotone. Quando è in stato leggermente ruvido, tiene il calore meglio della lana. Nel 2006 il direttore ha ricevuto il premio quale manager ecologico dell'anno.

## UNA GUERRIERA INTELLIGENTE

Attraverso i suoi peli ha un sistema altamente sofisticato. All'estremità di ogni pelo si trova una costruzione a forma di sfera che chiude il tubicino sottostante come un coperchio. Non appena viene sfiorato, si rompe questa chiusura e il pelo penetra come un aghetto nella pelle del "nemico", iniettando un liquido a base di acetilcolina, istamina, serotonina e acido formico. L'ortica è una guerriera che agisce non con la "forza muscolare", ma con tecnica ed intelligenza.



## PROPRIETÀ

L'ortica è piena di sostanze rivitalizzanti!

È ricca di minerali (soprattutto silicio, potassio, ferro, calcio) e vitamine, flavonoidi, proteine, acidi e grassi insaturi. Nei suoi peli si trovano istamina, acetilcolina, serotonina e altre sostanze interessanti. Tutti hanno importanti funzioni di trasmissione nel nostro metabolismo.



Con i suoi minerali stimola la secrezione di acidi urici. Tradizionalmente le vengono attribuite delle proprietà stimolanti per il metabolismo, un'azione benefica per la produzione di enzimi nel pancreas e sembra abbia proprietà di abbassare il glucosio nel sangue.

Nella fitoterapia complementare viene utilizzata per indurre una sana forza aggressiva, per cure disintossicanti e di purificazione su tutti i livelli.

L'ortica è inoltre un'erba buona anche in cucina. I semi sono il ginseng delle nostre regioni e utilizzato come afrodisiaco!

La fitoterapia classica associa all'ortica proprietà benefiche in caso di reuma, infezioni urinarie e malattie della prostata. Quale "pianta purificatrice del sangue", viene utilizzata nelle cure depurative ed è per questo applicata soprattutto in primavera. Anche per problemi alle articolazioni le attribuiscono un'azione antiinfiammatoria e antidolorifica, migliorando la mobilità. Vengono riconosciute delle proprietà benefiche anche in casi di anemia, si dice paragonabili ai preparati di ferro. La radice dell'ortica ha proprietà antiinfiammatorie, antivirali e immunostimolanti.



**A LIVELLO ENERGETICO** la si utilizza per liberarsi da sostanze nocive e da vecchi e non più utili schemi di vita, per ritrovare l'energia per "combattere". Ci fa diventare reattivi nei confronti di ciò che ci appesantisce e blocca. Espelle ciò che non ci fa bene. Per persone che ritengono che il loro corpo sia solo un peso, che hanno difficoltà di vivere nel qui e ora e alle quali manca la determinazione e volontà; queste persone possono approfittare delle forze dell'ortica. Un'ottimo rimedio anche per un nuovo inizio in pieno vigore!  
In modo interessante, questa pianta, viene anche definita "Fuoco dell'attenzione" perché ha la capacità di portarci, attraverso il suo fuoco, direttamente al qui e ora!

## AMORE BRUCIANTE!

L'ortica con la sua forza focosa è una pianta erotica. Già in antichità veniva utilizzata come afrodisiaco.

Una ricetta dei Romani diceva:

"Prendi semi trituriati, mischiali con pepe e miele e bevi il tutto nel vino, questo è un'ottimo afrodisiaco".

## PIANTA SACRA

In Nepal, Tibet e India l'ortica è considerata pianta sacra. I luoghi dove cresce l'ortica sono considerati soggiorni sacri dei Nagas (gli spiriti dei serpenti) che popolano i mondi inferiori\*. Il significato dei Nagas, definito dal centro sciamanico del Kathmandu, dice: "I Nagas meditano sempre per produrre energia per il mondo di mezzo\*. Loro si occupano anche della fertilità della terra e della crescita delle piante, equilibrano le energie e sono responsabili per armonia e pace. I Nagas richiedono rispetto da parte nostra. Sono molto potenti e pieni di forze. Chi si mette in buon collegamento con loro, può essere certo di ricevere buona energia. Chi invece li tratta male, li fa arrabbiare o li indispettisce, si mette in pericolo e potrebbe essere attaccato ed ammalarsi".

Malattie che vengono dai Nagas penetrano attraverso il primo Chakra nel corpo, creando principalmente problemi urologici e sessuali, come pure problemi per la pelle. Anche problemi come fiacche, bruciature, dolori ne sono conseguenze.

È interessante vedere che problemi che vengono associati ai Nagas sono quelli curati dall'ortica in occidente. Il simile cura il simile.

Anche nella nostra cultura ci sono diversi riferimenti che fanno capire che l'ortica era collegata alle entità del mondo di sotto\*. Il "battere o picchiare" con l'ortica era un rimedio contro magie negative. Inoltre si parlava di avvistamenti di piccole entità vicino alle ortiche. Le ortiche sono le guardiane del mondo degli gnomi. Simili come i Nagas, anche gli gnomi sono molto attivi e lavorano sotto la terra senza fermarsi.

L'ortica è una pianta di fuoco. Il fuoco dell'incarnazione e del scioglimento. Il fuoco dell'attenzione. È l'energia che collega il mondo di sotto\* con il mondo di mezzo\*.



\*Per il mondo di mezzo si intendono tutte le relazioni che abbiamo nello spazio tra la terra e il cielo. Le nostre relazioni quotidiane.

Per il mondo di sotto si intendono tutte le energie che si muovono all'interno della terra e anche i nostri movimenti energetici inconsci, occulti.