



6

ORTIGA / ORTIGA

URTICA DIOICA
/ URENS



MIGUEL BIARNÉS



DESCRIPCIÓ:

És una de les més completes herbes. Compté 18 aminoàcids dels 20 existents i necessaris per al nostre cos; 8 d'ells essencials per a mantenir l'organisme humà en bona salut i té moltes i abundants altres funcions re-mineralitzadores.

ÚS I PROPIETATS: FULLES, TIGES, ARRELS.

Les que més s'aprofiten són les fulles, seques o crues amanides, les tiges i arrels tenen unes altres funcions. Les seues propietats són mineralitzant, antianèmica, antidiabètica, depurativa, galactògena, antiartrític, reuma, lumbàlgia, dolors musculars, alopecía, afeccions cerebrals, vies urinàries, pròstata. Les arrels i tiges dissolen les pedres del ronyó. De les fulles amb el suc liquat alleugera l'astènia primaveral i hormonal.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Les fulles tendres, rentades i netes, esmicolades amb unes tisores, en amanida, o al vapor o en puré, i assecades se'n pot fer en tisana, o barrejades amb una tassa de brou vegetal. També la venen en extracte fet en tintura amb alcohol. (pels més pràctics o que no volen o poden recollir). De les arrels i tiges se'n pot fer una decocció, (bullir uns 15 minuts amb aigua sense clor, deixar refredar, colar i guardar amb un pot hermètic i prendre 25 gotes barrejades amb un dit d'aigua).

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No se li coneixen a excepció de les al·lèrgiques que és un reflex emocional de tipus "improptus" més que una patologia. Precaució amb nens i dones embarassades/lactants.

ON LA PUC TROBAR?:

És molt corrent a les nostres terres, la trobareu segur en zones arrecerades però amb cert grau d'humitat perquè no aguanta les gelades.

OBSERVACIONS:

Cal saber que les Ortigues no tenen punxes, lo que tenen és a les puntes de les fulles un àcid que dóna la sensació de punxada però és irritant i no punxant, pel que cal agafar-les amb guants i veureu que agafada i rentada pots tocar-la i no "punxa" perquè ha perdut l'àcid.

hipdf

