

## Una cura all'inizio della primavera

È il momento giusto per iniziare una cura a base di ortica, prima di tutto perché le ortiche iniziano a germogliare e sono ancora tenere, e poi perché è il momento in cui l'organismo ha bisogno di riacquistare vitalità. Una cura all'ortica è consigliata in caso di sovraffaticamento mentale o fisico o in caso di debolezza, stress durante la preparazione di un esame scolastico e anche per depurare l'organismo. Perché sia efficace, bevete un infuso di ortica tre volte al giorno per un mese. All'inizio registrerete un aumento del volume delle urine, oltre a un colore più scuro, ma in breve tutto rientrerà nella norma. Una cura all'ortica si può comunque assumere a tavola, aggiungendo regolarmente al menù per un mese piatti a base di ortica.

## Gargarismo contro la faringite

Quando arriva l'inverno l'ortica ci viene in aiuto per curare una gola irritata. È sufficiente preparare un infuso di foglie fresche come descritto a pag. 14. Lasciate intiepidire, filtrate e poi fate un lungo gargarismo. Infusi a base di piante come timo, salvia o rosmarino sono altrettanto efficaci contro questo tipo di infezioni e possono completare l'azione dell'ortica.

L'ortica era utilizzata  
già nell'antichità

## Soluzioni senza tempo contro i reumatismi

L'ortica era utilizzata già nell'antichità per combattere i reumatismi. Una volta, nelle campagne, alcuni medici consigliavano di strofinare le parti doloranti con gambi di ortica fresca. Questa specie di flagellazione, molto praticata fra gli indiani d'America, richiedeva coraggio ma si rivelava molto efficace. Non è necessario tormentarsi con i gambi di ortica, si può però strofinare delicatamente una foglia sulle zone interessate. Un'alternativa meno aggressiva consiste nel bere regolarmente infusi di foglie di ortica o di consumare la pianta aggiungendola come ingrediente in cucina.

Oppure: lasciate macerare 4 o 5 gambi di ortica fresca, 2 foglie di cavolo e 3 o 4 gambi di celidonia in fiore in 2 litri di acqua minerale per 2 giorni. Filtrate, imbevete un batuffolo di cotone e applicatelo per qualche minuto sulle zone doloranti, tre volte al giorno.



## ▷ Bellezza e benessere

L'ortica è utilizzata soprattutto per affrontare problemi dermatologici, ma è anche in grado di ridare vigore ai capelli e stimolare la loro ricrescita. Grazie alla sua capacità di regolare la secrezione di sebo, questa pianta è generalmente raccomandata per i capelli grassi. Ecco qualche consiglio per il suo utilizzo.

### «Pre-shampoo» per combattere la caduta dei capelli

Raccogliete un grande mazzo di ortica e frullatela dopo averla risciacquata. Centrifugate il frullato per recuperare tutto il succo e poi applicatelo sul cuoio capelluto utilizzando un batuffolo di cotone per una decina di minuti. Risciacquate prima di eseguire lo shampoo.



### Lozione per combattere la caduta dei capelli

Immergete 100 g di foglie di ortica fresca in 1 litro d'acqua bollente e lasciate bollire per 15 minuti. Filtrate, lasciate raffreddare e frizionate il cuoio capelluto con questa lozione ogni 2 giorni. Potete completare il trattamento assumendo alla fine di ogni pasto un bicchierino di infuso di ortica preparato come indicato a pag. 14. Si possono associare le proprietà della maggiorana e dell'ortica per un beneficio migliore. Lasciate macerare 50 g di radici di ortica e 50 g di germogli di maggiorana per 2 settimane in 1 litro d'alcol a 40°. Quindi filtrate e frizionate il cuoio capelluto con questa preparazione ogni 2 giorni con i capelli puliti.

**Un concime  
eccellente**

### *Gli utilizzi dell'estratto fermentato*

L'estratto fermentato è un ottimo concime: la grande quantità di azoto, vitamine, minerali e oligoelementi lo rendono un eccellente attivatore della crescita. Stimola la nascita dei germogli, rinforza le piante rendendole più resistenti alle aggressioni esterne. Ogni tipo di pianta beneficia della fertilizzazione con le ortiche: piante da interno, giovani alberi, arbusti, alberi da frutto, sempreverdi, le verdure o le piante aromatiche. È anche un buon diserbante: utilizzato puro, l'estratto fermentato di ortica elimina le erbe indesiderate. Si può utilizzare per diserbare i viali e i luoghi di passaggio. Fate attenzione a non vaporizzare sulle piante vicine.

**Un buon  
diserbante**

### *Come utilizzare l'estratto fermentato*

Per qualsiasi utilizzo prevediate, l'estratto fermentato di ortica va diluito. Potete vaporizzarlo (diluendolo al 5%) o applicarlo con l'innaffiatoio alla base delle piante (in questo caso lo diluirete al 15%). Per evitare di utilizzarne troppo, preferite la vaporizzazione all'innaffiatura.



### *Infuso di foglie o estratto delle piante contro la moria dei semenzali*

La moria dei semenzali si sviluppa in condizioni di eccessiva umidità, nei terreni poco areati. Le piantine giovani anneriscono all'altezza del collo e muoiono. Per limitare questo fenomeno, occorre evitare una semina troppo fitta, innaffiare con parsimonia e vaporizzare l'infuso di foglie di ortica o estratto fermentato diluito al 10%. Vaporizzate immediatamente dopo la semina. Potete anche mescolare al terreno un po' di carbone vegetale.