

Ortica (*Urtica dioica*)



Ortica (*Urtica dioica*) caratteristiche

Nel cuore di un sentiero abbandonato, dove la terra si fa più scura e l'aria sa di umido e silenzio, cresce con vigore una pianta spesso temuta eppure straordinaria: l'**ortica**. Non ha il fascino immediato dei fiori colorati né la delicatezza delle erbe profumate, ma possiede una forza antica, quasi primordiale. Le sue foglie seghettate e ruvide sono come piccoli scudi verdi che sussurrano: "Attento, ma non temere".

Chi la tocca con distrazione riceve in dono un pizzico di rispetto: un bruciore lieve, pungente, che ti costringe a fermarti, a guardarla meglio. E proprio lì, nel fastidio, si nasconde il suo potere. Perché l'ortica non è un'erba da accarezzare: è un'erba da conoscere. Nutre, guarisce, protegge. Le sue radici affondano in profondità, raccogliendo la forza del sottosuolo; le foglie verdi custodiscono minerali e vitamine in abbondanza, mentre i fusti eretti sembrano torri vegetali cariche di energia selvatica.



Nell'antica saggezza contadina, l'ortica era alleata delle donne e dei guerrieri: fortificava il sangue, calmava i dolori, e scacciava la stanchezza. Nessuno la coltivava, eppure era sempre lì, generosa. Il suo spirito, fiero e libero, sopravvive tra i margini dei boschi, ai piedi dei muri di pietra, nelle crepe dimenticate dei campi.

Nome comune	Ortica
Nome scientifico	<i>Urtica dioica</i>
Famiglia	Urticaceae
Parte utilizzata	Foglie, sommità fiorite, radici
Periodo di raccolta	Primavera (foglie), autunno (radici)
Principi attivi	Acido formico, clorofilla, flavonoidi, tannini, sali minerali (ferro, calcio, silicio), vitamine A, C, K
Proprietà principali	Diuretica, remineralizzante, antinfiammatoria, emostatica, depurativa, antianemica
Uso interno	Infuso, decotto, tintura madre, succo fresco
Uso esterno	Impacchi, oleolito, lozione per capelli
Controindicazioni	Evitare in caso di insufficienza renale, gravidanza (uso interno prolungato), ipersensibilità ai suoi principi attivi

Varietà di ortica

In Italia esistono diverse varietà di ortica, le più comuni sono l'ortica comune (*Urtica dioica*) e l'ortica minore (*Urtica urens*). L'ortica comune è una pianta perenne, mentre l'ortica minore è annuale. Esistono anche altre specie, come l'ortica membranosa, l'ortica a campanelli e l'ortica rupestre.:**l'Ortica grande (*Urtica dioica*) e quella piccola *Urtica urens*** che trovano entrambe impiego nel campo dei medicinali. L'*Urtica urens* è nella struttura più minuta e delicata, ma più aggressiva nella sua azione.



Urtica dioica – *Ortica maggiore, ortica comune*

- **La più conosciuta e usata in erboristeria.**
- Pianta perenne, alta fino a 1,5 metri.
- **Dioica** (ci sono piante maschili e femminili separate).
- Foglie grandi, ricche di principi attivi.
- Impiegata per tisane, tinture, oleoliti, cucina (minestre, frittate, gnocchi).



Urtica pilulifera – *Ortica romana*

- Meno diffusa, presente in ambienti aridi e assolati, specialmente in Italia centrale e meridionale.
- Chiamata "ortica a palline" per le infiorescenze globose e compatte.
- Ha peli urticanti, ma è meno usata in fitoterapia rispetto a *dioica* e *urens*.



Urtica urens – *Ortica minore*

- Pianta **annua**, più bassa (20–60 cm).
- **Monoica** (fiori maschili e femminili sulla stessa pianta).
- Foglie più piccole ma più **urticanti**.
- Ha proprietà simili alla *Urtica dioica*, ma contiene una quantità maggiore di sostanze urticanti, quindi è più irritante al contatto.
- Usata anche in omeopatia per problemi cutanei e orticaria.

Urtica membranacea – *Ortica a foglia membranosa*

- Diffusa nelle regioni mediterranee.
- Foglie sottili e meno urticanti.
- Poco utilizzata in erboristeria.

□ Quale usare?

Per uso erboristico e alimentare, la più indicata è l'*Urtica dioica*.

Anche *Urtica urens* è valida, ma va maneggiata con maggiore cautela.

□ Le altre specie sono meno usate e poco studiate dal punto di vista terapeutico.

Descrizione delle foglie

Le foglie dell'ortica sono opposte, ovato-lanceolate, con margine dentato e punta acuminata. La superficie è ricoperta di peli urticanti, visibili a occhio nudo, contenenti acido formico e istamina. Il colore è verde scuro nella pagina superiore e più chiaro in quella inferiore. Sono dotate di un lungo picciolo e possono raggiungere una lunghezza di 4–10 cm.



Descrizione dei fiori



I fiori sono molto piccoli, verdastri, privi di corolla vistosa, e compaiono riuniti in infiorescenze a grappolo all'ascella delle foglie. La pianta è **dioica**, cioè porta fiori maschili e femminili su individui diversi. I fiori maschili hanno quattro stami e quattro tepali, mentre quelli femminili hanno un ovario sormontato da uno stilo con stimma piumoso.

□ **Fusto**

Il fusto è eretto, quadrangolare, ricoperto anch'esso da peli urticanti. Può raggiungere anche 1,5 metri di altezza. È tenace ma flessibile e, se reciso, emana un odore erbaceo molto intenso.



□ **Erutti**

Il frutto è un achenio ovale, piatto, di piccole dimensioni, contenente un solo seme.

□ **Habitat**

Predilige terreni ricchi di azoto, umidi, ai margini di sentieri, boschi e orti. È una pianta pioniera, che spesso colonizza le zone disturbate dall'uomo.

Proprietà terapeutiche dell'Ortica (*Urtica dioica*)

L'ortica è una delle piante selvatiche più ricche di principi nutritivi e terapeutici. Da secoli è considerata un potente ricostituente naturale, grazie alla straordinaria concentrazione di **ferro**, **calcio**, **silicio** e **vitamine** (soprattutto A, C e K). È indicata per:

- **Anemia e stanchezza cronica:** stimola la produzione di globuli rossi e aiuta in caso di carenze minerali.
- **Infiammazioni delle vie urinarie:** è un eccellente diuretico, utile in caso di cistite e ritenzione idrica.
- **Dolori articolari e reumatismi:** grazie all'azione antinfiammatoria e remineralizzante.
- **Eczemi, acne e dermatosi:** uso esterno per purificare la pelle.
- **Capelli fragili e cuoio capelluto grasso:** rinforza i capelli e stimola la ricrescita.
- **Digestione lenta e intestino pigro:** regola il transito intestinale e depura il fegato.

L'ortica agisce anche come **emostatica** in caso di piccole emorragie e sanguinamenti gengivali, grazie alla vitamina K.

□ Preparazioni e utilizzi dell' Urtica

□ **Tisana remineralizzante**

□ **Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di foglie secche di ortica
- 250 ml di acqua

□ **Preparazione:**

Porta l'acqua a ebollizione, spegni il fuoco e versa sulle foglie. Lascia in infusione 10 minuti, filtra e bevi una tazza 1–2 volte al giorno per cicli di 2–3 settimane.

□ **Indicazioni:** utile per stanchezza, anemia, dolori mestruali, depurazione primaverile.



□ **Lozione rinforzante per capelli**

□ **Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di foglie secche
- 1 tazza d'acqua

□ **Preparazione:**

Fai bollire per 5 minuti, lascia raffreddare e filtra. Usa come ultimo risciacquo dopo lo shampoo.

.Effetto: riduce la caduta, stimola la ricrescita, combatte la forfora.

❑ **Pomata artiglio-verde**

Ingredienti:

- ❑ 30 ml oleolito di ortica
- ❑ 20 g burro di karité
- ❑ 5 g cera d'api

Preparazione:

Sciogli a bagnomaria burro e cera, poi aggiungi l'oleolito. Versa in un contenitore e lascia raffreddare.

Indicazioni: utile per dolori articolari, tendiniti, contusioni.

❑ **Curiosità sull'Ortica**

❑ **Si raccoglie... con i guanti!**

L'ortica è famosa per i suoi peli urticanti che rilasciano istamina e acido formico al contatto, causando bruciore e prurito. Ma dopo l'essiccazione o la cottura, perde completamente il suo potere irritante.

❑ **Pianta "magica" nell'antichità**

Nelle credenze popolari, si pensava che l'ortica scacciasse gli spiriti maligni. Veniva appesa sulla porta di casa o bruciata nei campi per proteggere i raccolti dalle malattie.

❑ **Erba dei guerrieri**

I soldati romani si frustavano con ortica per stimolare la circolazione nelle membra intorpidite dal freddo. Questo antico "massaggio urticante" veniva praticato anche nelle campagne del Nord Europa.

❑ **Un super alimento selvatico**

L'ortica contiene più ferro degli spinaci, più calcio del latte e più vitamina C delle arance. Per questo viene spesso chiamata la "**regina verde dei nutrienti**".

❑ **Stimola la ricrescita dei capelli**

Un tempo si usava l'infuso di ortica come rimedio naturale per rinforzare il cuoio capelluto e combattere la caduta dei capelli. Oggi è ancora usata in shampoo e lozioni naturali.

❑ **Pioniera dei suoli poveri**

L'ortica è una pianta indicatrice di terreni ricchi di azoto. Dove cresce con

vigore, il suolo è fertile. Viene anche usata per il compostaggio e come fertilizzante naturale (macero di ortica).

☐ **Si può tessere come il lino**

Le fibre del fusto dell'ortica, lunghe e resistenti, venivano usate per produrre tessuti e corde, specialmente durante le guerre quando cotone e lino scarseggiavano.

☐ **Amica delle farfalle**

L'ortica è pianta nutrice per numerose specie di farfalle, tra cui il **vanessa atalanta** e il **vanessa io**. Senza ortica, molte farfalle non sopravviverebbero.