



L'ORTÉGA, L'ORTIE ça pique .. mais c'est si bon !

Mes orties sont déjà hautes car cet hiver est très doux mais très humide . Malheureusement, cela fait le bonheur des “cussous” et autres douleurs d’hiver Alors essayons de chasser les uns par les autres !

Les orties sont des Urticacées dont on trouve 7 espèces en Europe dont 4 en France. Les plus communes sont la grande ortie (*Urtica dioica*, jusqu’à 1 mètre) et l’ortie brûlante (*Urtica urens*, moins de 50 cm). *Urtica pilulifera* (ortie à pilules dite ortie romaine) surtout dans notre sud ouest et dans le midi . Enfin l’*Urtica atrovirens* uniquement en Corse (plus bleutée et plus forte en goût) .

Les poils de la plante, très fragiles se cassent comme du verre dans la peau, vous inoculant leur principe urticant l’histamine . “Fauchez-les” avec un grand couteau puis laissez-les posées à plat à l’air . En moins d’une demi-heure leur pouvoir “maléfique” c’est comme “éaporé” . Mais pour en faire un produit efficace il faut les utiliser si possible le plus fraîches possible . Le mieux est quand même de les cueillir avec des gants en remontant du bas vers le haut de la tige .

NB : Sachez que frotter du plantain (l’herbe à grillon) soulage aussitôt la piqûre ! La nature faisant merveilleusement les choses, vous trouverez souvent le plantain poussant près de l’ortie .

Nos grands parents, qui étaient plus rudes que nous dit-on, connaissaient bien “l’ortega” et, à défaut de “pottingas” (médicaments) du moderne pharmacien, s’ils étaient “au bourg” ils allaient voir l’ apothicaire qui connaissait bien les propriétés de la plante en phytothérapie depuis toujours .

Dans la campagne, on allait voir l’ alogaire” , le “rebouteux” du coin mais on y allait que dans les cas d’urgence (c’était cher) avec les oeufs ou le poulet dans la panier . Mais dans toutes les fermes d’alors il y avait une “mamé-bosses”, une spécialiste des plantes ... et des petits bobos , voir des gros pour les petits ... et pour les autres .



NB : Vous pourrez utiliser les fleurs aussi tant qu’elles sont tendres avant de faire la graines

Pour les rhumatismes, les entorses , les “nerfs froissés” comme on disait : l’ortéga c’était la reine . Au printemps, pas de problème on cueillait un “bel bouquet”, un “ramelet” (un bouquet) et on frottait bien l’articulation . Dame ça “chauffait” mais c’était si efficace que dans mon enfance il existait une crème nacrée qui empestait l’ortie froissée (aujourd’hui interdite à la vente en France) qui “marchait” très bien . Il faut dire qu’on lui avait dû lui ajouter quelque produit chimique dans les derniers tubes car “ça putifarait” pas pareil .

Mais pour l’hiver me direz-vous ? C’est là que la “vieille chouette” vous donne son “truc” !

1ère SOLUTION

Mettez sécher vos feuilles dans votre déshydrateur (ou au moins dans un plateau au vif “soulel”) pour avoir toute l’année la possibilité d’en faire .

Au dernier moment, pilez finement votre ortie avec du piment-oiseau (du pili-pili en Afrique) voir du piment d’Espelette .

T.S.V.P -->

Délaissez la poudre dans un peu d'huile d'olives (donne un produit fluide) ou du "grasse de tessou" . Le vôtre marche bien parcequ'il est "sans sel" (donne un produit plus onctueux , plus épais) .

Stockez votre "flacon-doseur" ou votre "pommadier" au frais, voir au frigo : ça tournerait au chaud . Bien entendu, vous le réchauffez dans vos mains avant de masser .

Frottez doucement le cheville, le genoux , la main ou le poignet malade . Pliez dans un linge fin puis un lainage (un gant de laine pour la main bien sûr) . Un doux massage 3 ou 4 fois par jour si nécessaire et ... ça marche et.. vous marchez !



CONSERVATION : Dans tous les cas pas plus d'une semaine d'usage : les vertus du produit sont fragiles .Refaites-en du frais !

2 ème SOLUTION

Avec de l'ortie fraîche encore plus efficace . Rincez comme d'habitude soigneusement vos orties . Séchez dans un linge propre

Pilez en poudre la plus fine possible avec votre moulin LVC du piment-oiseau (du pili-pili en Afrique) voir du piment d'Espelette .

Passez les orties au mixeur dans un peu d'huile d'olives pour un produit fluide ou du "grasse de tessou" qui donne un produit plus onctueux , plus épais . Ajoutez le piment et re-mixez bien le tout

Stockez votre "flacon-doseur" ou votre "pommadier" au frais, voir au frigo pour un usage immédiat . Ne pas le garder plus de deux jours : la plante perd son pouvoir et peuvent se développer des microbes ou moisissures toxiques car ce sont là d'excellents bouillons de culture ! Refaites-en du frais !

INVERSEMENT : Vos onguents, bien fermés dans des flacons ou pots stériles peuvent parfaitement se conserver au congélateur d'où vous les sortirez selon vos besoins, au fur et à mesure selon les quantité nécessaires

NB : Bien entendu, vous réchauffez dans vos mains avant de masser .

NOTES TECHNIQUES:

N'utilisez que des feuilles jeunes , non chanvreuses : les "fils" dans les deux cas feraient des "grumeaux" dans la crème à la fois désagréables , voir irritants

NOTES DIÉTÉTIQUES

Bien sûr cette fois ça marche pour tout le monde !!!

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON TROUVE!