

ORTICA



L'ortica è un'erba potente e sicura. Può darci molto in termini di nutrizione e medicina, contiene molti importanti micronutrienti, ferro facilmente assimilabile, calma le reazioni allergiche, pulisce i reni, sostiene il sistema immunitario, le ghiandole surrenali, stimola l'energia e la forza vitale in tutto il corpo e molto altro. La sua azione è purificante sul sangue e sulla linfa, diuretica, sostiene i reni e contemporaneamente è un ottimo ricostituente per le costituzioni deboli e denutrite.

Per le donne è una buona medicina in tutte le fasi della vita, dall'infanzia alla maternità fino alla menopausa, soprattutto per le elevate quantità di ferro che compensano la perdita di sangue delle mestruazioni, del postparto e per chi soffre di anemia e affaticamento cronico.

Il ferro è un elemento importantissimo nel sistema corpo-mente femminile e a livello energetico rappresenta l'armatura cosciente che indossiamo per proteggerci da potenziali esperienze e attacchi dannosi. Il tema che tocchiamo è quello dei confini, della capacità di far entrare o no qualcuno/qualcosa nel nostro spazio personale e sacro, un tema che è molto importante portare a consapevolezza. L'ortica è una saggia maestra, che si erge saldamente in piedi, radicata sulla Terra, e non permette a nulla che non le sia gradito di influenzarla. Ci insegna che essere chiare e dirette rende le cose molto più facili.

La sua medicina è la resilienza: essa prospera anche in un terreno povero, cresce abbondantemente, si diffonde e rigenera attraverso le radici, che sono forti, espanse e le permettono di emergere come una fenice dalle ceneri ogni volta che viene estirpata.

Ci insegna che siamo sempre connesse con le nostre radici fatte di migliaia di madri ancestrali che stanno dietro di noi attraverso i secoli. Donne che sopravvissero alla carestia, alla pestilenza, alla violenza, alla guerra, all'oppressione, all'isolamento grazie alla loro resilienza, creatività, saggezza, capacità di perdonare e ricostruire la comunità.



Le sue foglie, usate come cibo e medicina, vengono raccolte durante la stagione dell'Ariete (fine marzo - aprile). Per molte delle sue caratteristiche, è una pianta marziale, ovvero governata dal pianeta Marte, l'archetipo del guerriero, una energia estremamente yang, dinamica e maschile, che bilancia quindi costituzioni eccessivamente yin, femminili, ricettive, che tendono a essere stagnanti, poco energiche, con tendenza all'accumulo (adiposo, di liquidi e in generale di scorie e tossine). La sua energia è più calda di quella del sole, e compensa bene le qualità di questo periodo dell'anno, in cui c'è in generale umidità, accumulo di muco, liquidi, congestione (secondo l'ayurveda entriamo nella stagione *kapha*). Come sempre la Natura ci dà le giuste medicine al momento giusto.

Marte è il guerriero che protegge il re (il Sole) attraverso una armata interna che è il nostro sistema immunitario, e stimola la forza per andare avanti, accendere il proprio fuoco interno, che è calore ma anche luce nei momenti bui. La sua energia yang ancora più calda di quella del Sole. Basti pensare alla differenza tra lo zenzero, pianta solare, di colore giallino e con un piccante medio che accende il

fuoco digestivo, e il peperoncino, che ha invece un piccante che incendia, e non è ben sopportato soprattutto certe costituzioni già predominate dall'elemento fuoco (*Pitta dosha* in ayurveda).

Se ti sedessi vicino a una macchia di ortiche abbastanza a lungo e prestando attenzione, potresti cominciare a sentire segnali di frustrazione, impazienza o rabbia. Ti potrebbe venire in mente un ricordo che ti fa arrabbiare, o un momento in cui hai dovuto lottare per qualcosa. Questo è il modo in cui l'ortica comunica ciò che è qui per aiutarci a guarire riportando equilibrio nello spirito.

Il modo migliore per imparare dalle piante è sempre ascoltarle.

Le piante hanno un modo meraviglioso di comunicare senza usare parole ma piuttosto segni che hanno una loro poesia. Puoi vedere le corrispondenze di Marte nello straordinario contenuto di ferro dell'ortica, sentire la relazione con il guerriero nel modo in cui essa protegge il suo spazio e reagisce con una puntura se ti intrometti o non mostri rispetto.

La qualità urticante delle ortiche è un indicatore chiave della sua relazione con Marte e l'elemento del fuoco. Sebbene l'ortica non sia necessariamente una pianta riscaldante, il bruciore iniziale, che sembra caldo, aiuta a modulare l'infiammazione attraverso il raffreddamento del calore all'interno del corpo, per questo la definiamo adattogena, o anche paradossale.

Marte, come pianeta, è il sovrano dell'Ariete e l'archetipo del guerriero. È una rappresentazione della nostra volontà di sopravvivere, dell'azione e della sacra mascolinità in ognuno di noi. Marte si



esprime nella nostra vita quotidiana attraverso sentimenti di rabbia e frustrazione, forza ed energia, vitalità, passione e movimento.

La puntura di ortica come l'Ariete stesso è la scintilla del fuoco. L'Ariete è il primo segno nella ruota zodiacale e rappresenta la creazione della vita stessa. È impulsivo, caldo e si muove verso l'alto e verso fuori proprio come la forza vitale della natura durante la stagione primaverile. È la realizzazione di sé in cui diventiamo per la prima volta consapevoli della nostra identità, proprio come gli animali emergono dal letargo alla luce del sole primaverile. Gli aspetti positivi dell'Ariete includono coraggio, spontaneità e leadership.

Allo stesso modo l'ortica costruisce energia dall'interno verso l'esterno nutrendo le ghiandole surrenali, che sono la nostra "centrale energetica".

Essa appartiene alla meravigliosa classe di erbe chiamate "toniche", erbe profondamente nutrienti che non mascherano nessuno degli

squilibri nel nostro corpo, ma lavorano per guarirci dal centro verso l'esterno. Assumendo tonici troviamo sollievo da problemi di salute acuti e cronici.

L'uso regolare di ortica aumenta l'energia, dona lucentezza ai capelli, rinforza le unghie e lo scheletro, schiarisce e rassoda la pelle, ripristina l'elasticità dei vasi sanguigni, abbassa la pressione sanguigna e il colesterolo, contrasta l'incontinenza, migliora la digestione, riduce il rischio di cancro e rafforza i polmoni

A livello del sangue ha un effetto alcalinizzante e rinfrescante, calmando le infiammazioni e l'eccesso di calore. A livello cutaneo genera una risposta infiammatoria perché i peletti urticanti che la ricoprono contengono acido formico, che ha l'effetto, dopo il bruciore iniziale, di riattivare la circolazione.

L'ortica cresce in ambiente umido, spesso vicino a fossi e a corsi d'acqua, e ha impatto sul movimento dell'acqua a livello globale di tutto il corpo, è una pianta diuretica che agisce contrastando il ristagnare della nostra acqua interna. Pensiamo al corpo come a un ecosistema. Pensiamo all'elevata presenza di acqua nel nostro corpo, principalmente suddivisa tra sangue e linfa. Il sangue costituisce il nutrimento delle nostre cellule, la linfa trasporta i loro prodotti di scarto. Entrambi i fluidi devono muoversi, scorrere ed essere sostenuti da una certa vitalità per non ristagnare.

Le erbe marziali in genere, ravvivano questo calore e movimento interno che permette alle nostre acque di fluire. Andiamo a bilanciare un eccesso di qualità venusiane e lunari, che rendono i nostri tessuti troppo rilassati e ci fanno trattenere liquidi creando tossicità. In pratica tutte quelle condizioni dovute a un eccesso di yin. Un eccesso di yin causa depressione e inattività, non permette alla vita di scorrere. Uno yin bilanciato splende, prospera, e lo potrete vedere presto dalla vitalità dei vostri capelli e della vostra pelle.

COME PREPARARLA E ASSUMERLA

Prepara un litro di infuso di ortica con acqua bollente e un pugno di foglie di ortica secche. Copri, lascia in infusione 10 minuti e poi filtra. Bevi una tazza al mattino a stomaco vuoto e poi durante il giorno. Se il tuo temperamento è molto focoso, caldo, tendente alla rabbia potresti sentire questi aspetti aumentare. In tal caso potrai diminuire le dosi o eventualmente orientarti verso un'altra pianta.

Se invece desideri approfittare di tutti i minerali e preparare un'infusione veramente nutriente, che possa sostenerti e darti energia, risanando anche stati di stanchezza e debolezza cronici, puoi prepararla così: fai bollire un litro d'acqua, spegni il fuoco e aggiungi l'erba secca nella dose di un pugno (puoi anche aumentare un po' la dose), mescola con un cucchiaino di legno, copri bene e lascia riposare per almeno quattro ore o tutta la notte.

Al mattino filtra e bevi una tazza di infusione fredda o scaldata e poi assumila durante tutta la giornata.

Mentre fai bollire l'acqua, rimani con il pugno di ortica in mano, e prenditi un po' di tempo per stare con la pianta, ascolta le sensazioni corporee, le emozioni, i pensieri. Annusala, percepiscila nella mano, stabilisci con lei una connessione energetica.



Dopo qualche giorno di assunzione, puoi aiutarti a consapevolizzarne gli effetti rispondendo a queste domande:

Che effetto sta avendo su di te l'ortica?

Hai notato delle differenze sui tuoi liquidi interni, magari ti noti più asciutta o hai avuto effetti sulla diuresi?

Hai notato degli effetti sulla tua energia, ti senti meno ‘stagnante’ a livello mentale, emotivo, fisico?

Come senti il tuo equilibrio tra energia maschile yang e femminile yin?

Quanto pensi di aver bisogno di mettere movimento alla parte stagnante di te con la vitalità dell’ortica?

Quando la bevi o stai in sua presenza chiediti:

Quali emozioni sorgono?

Quali sensazioni?

M arriva qualche immagine, forma, colore?

Qualche ricordo?

Qualche percezione?

Magari una persona o un ricordo particolare?

Percepisco qualche suono o parola?

IMMAGINI

dal web

TESTI

Anastasia Mostacci

Riproducibile solo citando l’autrice.