

Urtica dioica L.



Famiglia: Urticacee

Nome volgare: Ortica

Caratteristiche: Pianta erbacea perenne dioica co foglie opposte ovali alta fino a 1,3 metri.

Congeneri: Urtica urens L. Urtica piluifera L.

Habitat: Molto comune in stazioni ricche di nitrati

Proprietà farmaceutiche:

I *semi* dell'ortica sono ricchi di acidi grassi insaturi (acido linoleico, fitostimoline, fitormoni ec.); per spremitura a freddo se ne ricava un olio con attività biostimolante indicato nei casi di debolezza e astenia.

La *radice* riesce a ridurre del 70% il volume della ghiandola prostatica con ipertrofia benigna inibendo la crescita delle cellule prostatiche (può essere associata a Serenoa, Pigeum e macerato glicolico di Sequoia gigantea).

Pare tuttavia che le *altre proprietà terapeutiche* oltre quelle diuretiche e antiinfiammatorie, non siano ancora confermate dalla ricerca scientifica.

L'orticazione è un trattamento 'eroico' in caso di dolori reumatici..

Uso in cucina: Le foglie giovani sono ottime nelle minestre e nelle frittate