

# Infiamma, l'ORTICA, e sfiamma

**Roberto Salvioni**

Questa pianta è molto ben conosciuta da tutti: "anche i ciechi la conoscono" è un ironico, ma benevolo, modo di dire che sentiamo anche da noi. In Spagna però è uno dei nomi ufficiali con cui viene individuata, l'*Hierba del ciego*. Punge e irrita, l'ortica, ed il ricordo va a quando, da piccoli, andavamo per boschi, prati e comunque nelle nostre campagne con i pantaloncini corti! Ne esistono molte specie, ma da noi le più comuni sono l'*Urtica dioica* L., o ortica maschio o maggiore o comune, e l'*Urtica urens* L., o minore, della famiglia delle Urticaceae, che comprende anche la comune erba Parietaria, o vetriola, (vedi *Pillole verdi*). È pianta diffusa in tutta Europa, dalle coste marine ai 1500 metri, predilige gli ambienti ruderali ed abitati, ad alto contenuto di azoto. Le due specie hanno naturalmente caratteristiche simili e si confondono facilmente, anche se la "dioica" è più grande e più diffusa della "urens". L'ortica comune è chiamata dioica perché porta infiorescenze, con fiori poco vistosi, maschili e femminili su piante diverse, ed il nome "urens" dell'ortica minore è facilmente comprensibile, dal latino *urere*, bruciare, caratteristica ben nota e condivisa con la specie maggiore. Questa azione, diciamo subito, è determinata dalla presenza su tutte le parti aeree della pianta, fusto e foglie, di peluzzi che contengono sostanze irritanti e che si possono descrivere come degli aghi chiusi che, in caso di contatto, per esempio, con la pelle delle nostre gambe o mani, facilmente si rompono, forano la pelle ed iniettano piccolissime quantità di queste sostanze; ma il numero di questi aghi è enorme e tale da provocare bruciore, spesso molesto ed intenso. Da qui deriva il termine *orticaria*, esteso anche a molte altre manifestazioni cutanee caratterizzate, appunto, da bruciore, prurito e tanta voglia di grattarsi. Naturalmente questa caratteristica ha da sempre reso l'ortica una pianta molto particolare, da tutti conosciuta ed usata dai medici per varie patologie. Le sono state riconosciute innumerevoli virtù, da quelle più fantasiose, come spesso è capitato notare per tante piante, a quelle che poi sono state confermate scientificamente.

Fra le più accreditate, e false, era quella afrodisiaca, descritta da Dioscoride e ottenuta bollendone i semi nel vino; ma ha avuto fama come emostatica, stimolante la produzione di latte e, con il Mattioli, "... giova ai morsi de i cani, sana le cancrene, l'ulcere sordide, contumaci e malagevoli da consolidare... i piccioli tumori, le posteme rotte e quelle che chiamano parotide... messe trite col succo nel naso, vi ristagnano il flusso del sangue, peste insieme con mirra, e applicate di sotto provocano i mestruai. Tocandosi con esse fresche la matrice rilassata, la ritornano al suo luogo." Ma si potrebbe

anche di una buona azione depurativa, vitaminica, rimineralizzante e tonica primaverile. Non sono tantissimi, ancora, gli studi sulla nostra pianta, ma quelli esistenti confermano virtù già notate e confortano l'interesse per favorevoli sviluppi. Interviene energicamente, la radice rizomatosa, nel contrastare la crescita delle cellule della prostata con meccanismo ormonale ancora non ben chiarito. Ha anche una buona azione antinfiammatoria e antiedemigena con cui favorisce un miglioramento delle funzioni urinarie in presenza di ipertrofia prostatica benigna. Notevole è l'azione diuretica determinata dal fitocomplesso, che spesso è unita ad una, peraltro modesta, diminuzione della pressione arteriosa. Come detto, le foglie sono molto ricche di clorofilla e sali minerali che le hanno dato fama di ottimo ricostituente, valido in tutti i periodi della vita. Si usa il succo della pianta fresca, ma anche l'infuso delle parti aeree e della radice, nella dose di 4 grammi in infusione per 10 minuti in una tazza di acqua bollente da prendersi 3-4 volte al giorno. Per inciso, la clorofilla ha una struttura chimica molto simile a quella dell'emoglobina umana, da cui differisce solo per la presenza di un atomo di magnesio invece che di ferro. Clorofilla ed emoglobina: una stretta di mano tra il mondo vegetale e quello animale. Le notevoli proprietà diuretiche dell'ortica sono dovute ad un'azione diretta sui reni che aumentano la secrezione di acqua ed anche di sali, in particolare urati, per cui è molto utile in caso di malattie reumatiche dovute ad uricemia, nella comune gotta. Anche per uso esterno risulta efficace per molti disturbi: normalmente si usa la soluzione alcoolica che, strofinata, determina un richiamo di sangue utile per curare reumatismi localizzati, lombalgie, sciatalgie e tendiniti. Ma forse, in Farmacia, la sua proprietà più conosciuta e sfruttata dalla produzione industriale è quella, in cosmetica, di tonico e stimolante del cuoio capelluto per il trattamento della forfora, della seborrea e della caduta dei capelli. Sono veramente molti i prodotti proposti, shampoo e lozioni, che contengono succo di ortica fresca e Tintura Madre. Quest'ultima si può assumere anche a gocce, 40, tre volte al giorno.



## PILLOLE VERDI: LA PARIETARIA

Fa starnutire, la Parietaria. È presente sui terreni aridi, ma soprattutto sui vecchi muri a pietra, uscendo dalle connessioni di queste: è la parietaria, *Parietaria officinalis* L. delle Urticaceae, come l'ortica. A Montalcino la vediamo ovunque, lungo le mura di cinta ma anche su quelle dei vicoli e delle stradine di campagna e sui ruderi. È comunemente chiamata *erba vetriola* o *erba dei muri*. Ne parlo qui, questo mese, non come rimedio naturale, ma per segnalare la sua forte azione, come molte altre piante, nel provocare fastidiose allergie che, proprio in questo periodo, affliggono molti di noi. Le foglie differiscono da quelle della cugina ortica perché sono alterne e non opposte e con il bordo liscio e non seghettato. Non sono neppure urticanti. Per fortuna.

continuare con le azioni sul petto, i dolori laterali, le infiammazioni del polmone "provoca l'orina, risolve le ventosità, provoca i mestruai e risolve le infiammazioni dell'ugola". Tra le applicazioni più curiose, e direi eroiche per chi vi si sottoponeva, era quella detta dell'*urticazione*: consisteva nel percuotere (!) con un mazzo di ortica fresca varie parti del corpo per provocarvi una forte irritazione, con conseguente sensazione di bruciore della pelle che, assicuravano, risolveva dolori e gravi malat-

tenuto di clorofilla, vitamine, sali minerali e, soprattutto nei peli urticanti, acidi come il formico, responsabile dell'azione irritante, l'acetico, il citrico ed ammine, ad azione istaminica, come istamina, serotonina, colina ed altre. Bisogna dire che l'azione irritante della pianta cessa con il suo essiccamento, dopo qualche ora dalla raccolta, o con la bollitura che ne permette l'uso in cucina. I giovani e teneri getti, prima della fioritura, non sono urticanti e si possono gustare in insalata, godendo