

Les étonnantes propriétés de la graine d'ortie



Très friands de graines d'ortie à l'automne, les oiseaux ont bien compris l'intérêt de cet aliment, qui va leur permettre de mieux résister aux rigueurs hivernales.

Vilipendée par la médecine occidentale au XIXème siècle, la graine d'ortie a toujours été utilisée par les maquignons européens pour doper le bétail deux semaines avant de le mettre en vente, ainsi que dans la médecine populaire, en particulier en Turquie, où on lui attribue des propriétés anti-cancéreuses.

La recherche moderne a du reste découvert dans les racines et les graines d'ortie une lectine nommée UDA (*Urtica dioica* agglutinin) qui a montré *in vitro* des propriétés anticancéreuses et puissamment inhibitrices du virus HIV. Sans compter les propriétés anti-prostatiques, anti-fongiques et insecticides de cette lectine.

Les rares analyses faites sur la graine d'ortie ont permis de mieux connaître sa composition : acides gras insaturés (**linoléique** et linoléique), des vitamines C, E, B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B6 (pyridoxine), et de nombreux minéraux : **fer**, **zinc**, cuivre, **calcium**, phosphore, **magnésium**, **manganèse**, **sodium**, potassium, et **sélénium**. Ce qui en fait un cocktail d'anti-oxydants. (Les éléments en caractères gras sont contenus en forte quantité).

Depuis quelques années, les étonnantes propriétés de la graine d'ortie (comparables à celles du ginseng) ont été mises en valeur par les herboristes occidentaux, notamment aux Etats-Unis ; les forums d'Internet leur permettant de partager leur expérience à travers le monde.

Herboriste finlandaise, **Henriette Kress** a été l'une des premières à noter l'intérêt de la graine d'ortie en cas d'épuisement. Elle insiste sur la nécessité de ne pas opérer un traitement "coup de fouet", mais d'agir sur le long terme (2 mois) pour redonner à l'organisme toute sa vigueur.

La graine d'ortie permet d'accomplir des tâches importantes sans ressentir aucune fatigue, et contrairement à d'autres toniques, elle n'altère pas la qualité du sommeil nocturne. En plus de ses remarquables propriétés stimulantes (et aphrodisiaques), elle régularise le cycle menstruel et s'avère un tonique rénal de premier ordre. Cette capacité de la graine d'ortie de redonner goût à la vie, d'avoir "envie de faire des choses", tout en gardant un esprit alerte, la rend particulièrement intéressante, en traitement de fond, dans un grand nombre de pathologies (ex dépression légère en association avec le millepertuis et la mélisse officinale).

Herboriste américaine, **Kiva Rose** conseille de commencer par une pincée de graines par jour, et d'augmenter la dose si nécessaire jusqu'à une cuillère à soupe par jour (dosage recommandé par Henriette), en fonction de la sensibilité personnelle. Au delà, la graine d'ortie devient un puissant purgatif. A très forte dose, elle peut même provoquer un sommeil léthargique.

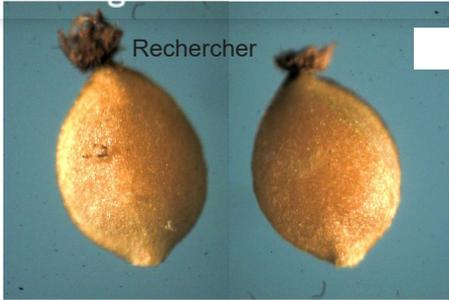
La meilleure méthode d'absorption semble être la prise des graines mâchées (éventuellement avec du miel) au petit déjeuner. On peut aussi essayer en décoction, si c'est trop difficile à avaler, mais on risque de perdre une partie des principes actifs. Sous forme de teinture-mère, elle perd une grande partie de son efficacité et nécessite un dosage élevé.



Malheureusement, la graine d'ortie est presque introuvable dans le commerce. L'une des rares boutiques en France qui en propose - avec leur péricarpe - est l'herboristerie du Palais Royal à Paris (plantes sauvages, en provenance du Maine-et-Loire). Quelques sites Internet la vendent aux alentours de 200 € le kilo.

Les différentes espèces d'ortie : *Urtica dioica*, *U. urens*, *U. pilulifera* etc ont plus ou moins les mêmes propriétés, à quelques variantes près dues à leur légère différence de composition.

over


[Connexion](#) + [Créer mon blog](#)

La récolte est assez délicate, car la graine tombe dès qu'elle est mûre. Le plus simple est de récolter les graines un peu avant maturité. En fonction de l'altitude, ce peut être en septembre ou octobre pour la grande ortie.

(Pour plus de détails sur la graine d'ortie, voir "Les vertus de l'ortie" éd. Le Courrier du Livre pages 78-79 et 107-108).

Partager cet article

[Enregistrer](#) [Repost](#)

Published by ISISRET - dans [Phytothérapie](#)
[Voir les 34 commentaires](#)

commentaires

[Ajouter un commentaire](#)

- B** **ber**08/12/2017 17:06
 les graines d'ortie me provoque un reel coup de fouet, même à petites dose (une petite pincée le matin au petit dej..) perso je le achetes sur herborsiterie du valmont et j'en suis content, je pense acheter dans une autre herboristerie prochainement pour la comparaison... Vive la phytothérapie locale !!!!!!!
[Répondre](#)
- L** **LISI**18/05/2016 17:23
 Bonjour :à quelle époque peut t-on récolter les graines d'orties ?
[Répondre](#)
- A** **ADMINISTRATEUR**13/09/2017 13:41
 J'ai répondu à cette question à la fin de l'article. Cela dépend de la région où vous habitez (nord ou sud de la France) et de l'altitude. Donc entre fin août et fin octobre, suivant le cas.
- S** **St__b**30/08/2015 14:24
 J utilise l'ortie ainsi que les graines malgré certains sites ou livres qui déconseillent les graines.
 En assaisonnement a la place du sel, dans toutes les préparations, c excellent.
 Ayant quelques problèmes à un poignet, dès que je diminue l utilisation la douleur me relance la nuit. En même tant j utilise le thym romarin sauge clou de girofle et en fonction de mon humeur d autres plantes,j j'évite le gluten et les laitages.
 Ma vie a changé, plus de médicaments depuis des lustres, mon diabète suite à une grande contrariété, a disparu. Dans la norme depuis 3 ans, souvent à la limite base...
 En fin de compte il suffit d'écouter son corps!!!
 On me dit souvent ton j radin n'est pas entretenu, parcelle que j ai deux coins orties!!!
 Même un pharmacien était surpris que mon calcium vient des orties, sans commentaires.
[Répondre](#)
- M** **Martin**06/07/2015 01:30
 Je suis du Québec. J'ai de l'ortie feuille fraîche, séchée ainsi que des graines de récolte d'Octobre 2014 - disponible aussi de la racine séchée . Production d'extrait végétal d'ortie dioïque ((Urtica Dioica.L)) Mai 2015 .
[Répondre](#)
- J** **Josée**12/09/2017 15:49
 Bonjour Martin,
 Malgré que votre courriel date de 2 ans passé, pouvez-vous me dire si vous distribuez encore de l'ortie? Où êtes-vous au Québec? Je demeure dans la Beauce. Merci
- L** **louise**04/07/2015 13:04
 nous avons la chance de pouvoir ramasser des orties en pleine nature très loin de toutes pollutions nous faisons une cure tous les printemps mais nous n'avions pas encore récupérer des graines ! cette année c'est fait! la cure d'orties fraiches est très efficaces maintenant nous attendons de voir la cure de graines!
 et cet automne nous récolterons des racines!
[Répondre](#)
- S** **said**20/05/2015 13:02
 bonne lecteur
[Répondre](#)
- A** **Armel**13/05/2015 19:51
 Bonjour, et merci pour votre réponse d'une question que je vous avais posé. Ce pendant je reviens vers vous pour une autre question. En naviguant sur le net, j'ai lu quelques sujets sur la graine d'ortie et la fleur qui pouvait être dangereux. Bien que je n'y crois pas je voulais quand même vous poser la question est ce que c'est vrai? J'ai cueilli quelques têtes qui avaient des graines que j'utilise en tisane. Merci.

- over** [Répondre](#)
- A Administrateur**13/05/2015 20:27
La consommation de la fleur d'ortie est généralement évitée, mais je n'en connais pas la toxicité précise. En ce qui concerne les graines, elles sont purgatives à forte dose. Il faut donc les consommer modérément et sur la durée pour obtenir l'effet tonique recherché.
- [Répondre](#)
- E Edith**26/04/2015 16:15
Bonjour, je suis au quebec et jaimerais semer mon ortie. Est-ce une plante vivace? Est ce que sa rusticité est autour de 3? Pourrais-je en commander chez vous. Cest important quelle soit bio. Merci
- [Répondre](#)
- A Administrateur**27/04/2015 09:29
La grande ortie est vivace, la petite ortie annuelle. C'est une plante très rustique, résistant bien aux gelées. Par ailleurs, je ne vends pas de graines d'orties.
- S salimox**126/06/2014 20:46
algerien fou d'ortie j'ai recolte aujourd'hui le 26 JUIN 150 grammes de graine je peux offrir a qui le desire salutations
- [Répondre](#)
- A aguirre**10/10/2014 07:56
Bonjour...je suis très intéressée par vos graines d'orties....comment faire pour vous en commander quand vous en aurez? Envoie par poste me convient bien , merciJ'attends de vous nouvelles!
- S salimox**122/09/2014 14:33
BONJOUR
desole cette annee , la prochaine récolte vous recevez 50 Gr qui seront envoyes par voie postale
- M Mina**20/09/2014 01:02
@ salimox1,Je suis preneuse.
- V visit**29/11/2013 12:49
Thanks you so much for sharing the values of the nettle seed. I never knew that it had such a nutritional value and that there is a lot of uses it can be put to both in the medicinal as well as in the trading field.
- [Répondre](#)

[Charger plus de commentaires](#)