



## URTICA L. – GENERE

**Ordine:** Rosales (APG), Urticales (Cronquist)

**Famiglia:** *Urticaceae* Juss.

Il genere *Urtica* L. (1753) include più di 50 specie [WFO] di erbe e, più raramente, suffrutici, annuali o perenni, tipicamente dotati di peli pungenti.

*Urtica* ha una distribuzione subcosmopolita, essendo presente su tutti i continenti tranne l'Antartide. Le diverse specie di *Urtica* sono usate spesso come cibo o medicina.

L'*U. ferox* della Nuova Zelanda è la specie più pericolosa perché può provocare reazioni cutanee molto intense che durano diversi giorni; qualora le zone della pelle venute in contatto con la pianta siano particolarmente estese, possono prodursi sintomi importanti a carico del sistema nervoso centrale.

L'ortica è stata utilizzata per produrre fibra sin dall'antichità: tessuti realizzati in fibra di ortica sono stati ritrovati alcuni luoghi di sepoltura in Danimarca risalenti all'età del bronzo. [Wikipedia]

Le ortiche sono piante caratterizzate da fioritura insignificante (i fiori sono molto piccoli e assai poco appariscenti) e da impollinazione *anemofila* (vengono impollinate dal vento). Pur offrendo spesso rifugio a numerosissime specie di insetti (sono generalmente urticanti solo per gli animali superiori) e costituendo per diversi di essi un'importante fonte alimentare, non sono tuttavia impollinate dagli insetti.

## LE ORTICHE DEL VECCHIO MONDO: URTICA DIOICA L. E LE SPECIE AFFINI



<i>Funzionalità primaria:</i>	Marte
<i>Funzionalità secondaria:</i>	Venere
<i>Natura:</i>	secca e ambivalente rispetto a calore/freddezza, con leggera prevalenza del calore (parti aeree) calda e secca nel secondo grado (semi)
<i>Sapore:</i>	dolce e salino; pungente, amaro e leggermente astringente
<i>Tropismo:</i>	reni e surreni, milza, sangue; secondariamente: fegato, stomaco, pancreas, epiteli, prostata e utero
<i>Azioni umorali<sup>1</sup>:</i>	espelle gli umori perversi (fluidi, anche ispessiti, melancolia, calore, calore tossico) e supplementa il calore e la melancolia ove carenti; nutre l'aspetto melancolico-calorico del sangue e tonifica la funzionalità dei reni.
<i>Stati tissutali:</i>	deficit di calore o eccesso di calore, deficit di fluidi o eccesso di fluidi (sottili o ispessiti), melancolia perversa; tonifica gli aspetti melancolici del Sangue; deficit di funzionalità dei Reni
<i>Azioni cliniche:</i>	tonico nutritivo/ricostituente, alterativo, troforestorativo renale, diuretico, emostatico, emotonico, galattagogo, emmenagogo, stimolante del metabolismo, analgesico, vulnerario
<i>Droga:</i>	parti aeree non fiorite, parti aeree fiorite, semi, radici

### Descrizione

Delle diverse specie di ortica, la maggior parte è utilizzabile in maniera per lo più interscambiabile, sia in cucina sia in erboristeria. *U. dioica* e *U. urens* sono probabilmente le due

---

<sup>1</sup> V. paragrafo "Note sugli umori".

specie di ortica più conosciute del Vecchio Mondo. Originarie entrambe dell'Eurasia (e del Nord Africa, nel caso specifico dell'*U. dioica*), sono ormai diffuse in quasi tutti i continenti.

In Italia, sono presenti le specie: *U. atrovirens* Req. Ex Loisel., *U. dioica* L., *U. membranacea* Poir., *U. pilulifera* L., *U. rupestris* Guss. e *U. urens* L., tutte monoiche, tranne *U. dioica* e *U. rupestris* che sono generalmente dioiche (ma non mancano piante con fiori di sesso diverso o addirittura, nel caso di *U. dioica*, ermafroditi) [Floralit: Sandro Pignatti et al., "Flora d'Italia", 2.a ed., Edagricole (2018)]. Tra le specie italiane, tutte urticanti ma innocue, le più comuni sono *U. dioica*, *U. urens* e *U. membranacea*, mentre quella più "pungente" sembra essere l'ortica romana (*U. pilulifera*), commestibile al pari delle altre specie e, secondo alcuni autori, la più efficace in terapia [Gerard].

Sono piante che in genere preferiscono i suoli umidi oppure gli incolti e i bordi delle strade, a patto che il terreno sia ricco e con sufficiente acqua; tendono a rifuggire i terreni acidi. Sono specie che prediligono una buona concentrazione di nitrati e di fosfati e pertanto si ritrovano spesso nelle vicinanze delle abitazioni e delle zone dove sono presenti animali, soprattutto laddove ci siano sversamenti di deiezioni liquide e/o solide (particolarmente ricche in azoto).

Le ortiche contengono una buona quantità di clorofilla, di sali minerali (soprattutto Ca, K, Si, Mg, Fe, P) e di proteine che derivano dall'organizzazione dell'abbondante azoto presente nel terreno.

Osservandone le caratteristiche e il "comportamento" nel loro ambiente naturale, si ha come l'impressione che l'attività di queste piante sia fortemente protesa, da una parte, verso l'assorbimento (polo ipogeo) e l'organizzazione (polo epigeo) delle sostanze azotate provenienti dagli scarti del catabolismo proteico degli animali superiori e, dall'altra parte (polo esclusivamente epigeo), verso la formazione di foglie e fusti ricchi in clorofilla. In quest'attività metabolica così fortemente caratterizzata, è come se l'aspetto della fioritura rimanesse in secondo piano sia dal punto di vista strutturale (fiori insignificanti) sia funzionale (l'impollinazione è affidata al vento e così non è necessario che la pianta impieghi risorse per le attività deputate all'attrazione degli insetti pronubi – produzione di olii essenziali, molecole colorate, ecc.).

Ritornando alla clorofilla (in realtà bisognerebbe parlare più correttamente di *clorofille*, perché ne esistono diverse forme, tutte molto simili tra loro dal punto di vista strutturale), è interessante notare come essa sia strettamente somigliante, dal punto di vista chimico, all'eme presente nel sangue degli animali superiori, essendo entrambe macromolecole cicliche formalmente derivate da un anello tetra-pirrolico e contenenti, al loro interno, uno ione metallico (Mg per la clorofilla e Fe per l'eme).

È possibile intravedere una somiglianza tra le due molecole anche dal punto di vista funzionale. Innanzitutto, la clorofilla è un pigmento che ha la capacità di "captare" la luce solare affinché possa essere usata dalla pianta, nel processo noto come *fotosintesi clorofilliana*, come fonte di energia per la produzione di quella molecola "calorica" che è il glucosio. Formalmente, la clorofilla permette alle piante di produrre glucosio e ossigeno a partire da anidride carbonica e acqua:



D'altro canto, l'eme è un pigmento (e infatti conferisce al sangue il colore rosso caratteristico) sensibile alla luce che ha la funzione di trasportare ossigeno alle cellule animali perché possa essere realizzata la funzione esattamente inversa, ossia la trasformazione ("combustione") del glucosio in anidride carbonica e acqua ad opera dell'ossigeno:



Se la reazione della fotosintesi clorofilliana avviene grazie all'energia presa dal sole, la reazione di combustione del glucosio produce energia che l'organismo animale (o umano) utilizza per le sue funzioni. Così possiamo dire che le due reazioni insieme hanno la funzione complessiva di trasferire l'energia presa dal sole agli organismi animali: sono due reazioni opposte nella direzione, ma complementari nell'azione complessiva.

Una pianta così ricca di sostanze preziose per gli animali superiori non può che essere particolarmente appetita da essi. Per tale motivo, nel corso dell'evoluzione ha dovuto escogitare un sistema per "difendersi" affinché non venisse sistematicamente divorata. L'effetto *urticante* (appunto) è dovuto alla presenza, sulle superfici delle foglie e dei fusti, di peli (*tricomi*) unicellulari rigidi silicizzati e cavi, che spezzandosi iniettano un liquido ricco di sostanze irritanti (tra cui istamina, serotonina, acetilcolina, acidi organici). I tricomi delle piante di ortica hanno una caratteristica forma ad ampolla allungata sormontata e chiusa da un bulbo (Fig. 1-A). Tutto il tricoma è calcificato e silicizzato. Il contenuto di silice è massimo in corrispondenza dell'apice e delle porzioni ad esso adiacenti e decresce gradualmente verso la base del tricoma. La calcificazione comincia in concomitanza con la diminuzione di silice e alla fine il calcio rimpiazza pressoché completamente il silicio nelle vicinanze della base [Thurston].

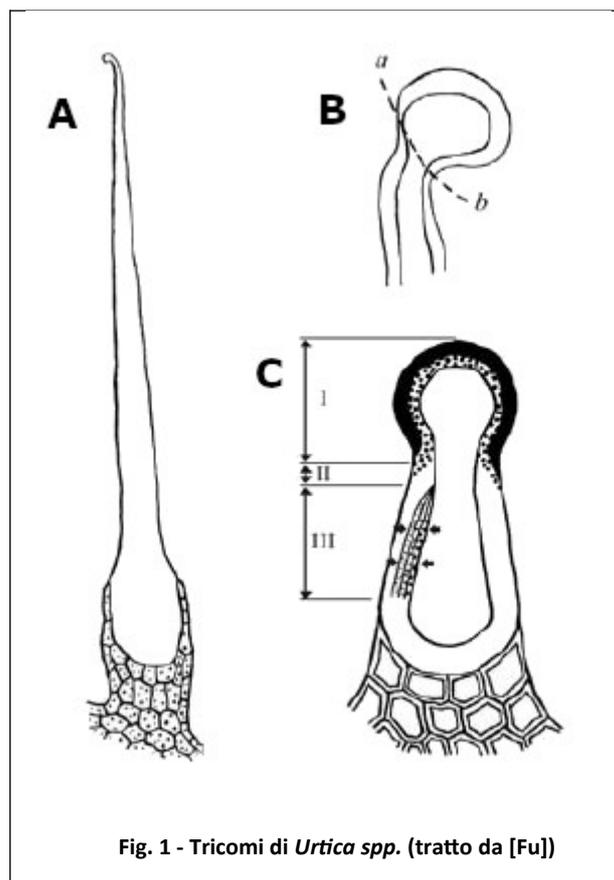


Fig. 1 - Tricomi di *Urtica spp.* (tratto da [Fu])

Più in dettaglio, le particelle di silice sono concentrate in massima parte all'apice, in corrispondenza del bulbo, dove formano una struttura continua (Fig. 1-C zona I). Subito al di sotto del bulbo, c'è una zona di transizione (Fig. 1-C zona II) pressoché priva di silice e, inferiormente a questa, c'è il corpo del tricoma (Fig. 1-C zona III), nelle cui pareti sono presenti solo particelle secondarie di silice [Fu].

Pertanto, la zona più dura (a causa del contenuto di silice) risulta essere quella del bulbo (zona I), seguita dal corpo del tricoma (zona III), mentre la zona intermedia (zona II) è decisamente più fragile e pertanto può rompersi facilmente. Quando il tricoma viene urtato, ad esempio, da un animale, esso si spezza esattamente in corrispondenza della zona II (v. Fig. 1-B), trasformandosi in una sorta di minuscolo ago ipodermico. La frattura del tricoma causa anche il rilascio verso l'esterno del suo contenuto citoplasmatico che viene in tal modo praticamente "iniettato" nell'epidermide dello sventurato animale.

È interessante notare come questa compresenza di calcio e silicio a concentrazioni inversamente proporzionali si ritrovi spesso nei sistemi viventi. Anche nelle ossa, ad esempio, il silicio, fondamentale per la calcificazione del tessuto, si ritrova prevalentemente legato alla matrice ossea di nuova formazione: man mano che il calcio si lega alla matrice, il silicio tende a diminuire la sua concentrazione, tanto che nel tessuto osseo completamente calcificato la concentrazione di silicio è minima.

L'ortica fornisce una fibra tessile simile al lino, molto resistente. Le foglie e il fusto possono essere usate per tingere i tessuti di verde e le radici per tingerli di giallo. Il succo e il decotto della pianta possono essere usati per cagliare il latte.

## Proprietà

### *Temperatura e sapore*

L'ortica ha un sapore primariamente dolce e salino e secondariamente pungente, amaro e leggermente astringente. Il sapore pungente è più evidente nella pianta fresca (prima di assaggiarla, è importante lasciarla appassire bene o schiacciarla in modo che i peli urticanti si ammorbiscano e non pungano più), i sapori dolce e amaro si avvertono di più in tintura.

Nella tradizione americana, l'ortica è definita rinfrescante ed essiccante (v., ad esempio, [HerbRem]). Gli autori antichi (fino a Mattioli, Durante e Gerard) considerano, invece, l'ortica una pianta leggermente calda (non raggiunge il primo grado [Gerard]) e secca. Castore Durante probabilmente ne descrive la *temperatura* (o *natura*) nel migliore dei modi:

*"Non scalda valorosamente: ma è composta di molto sottili parti, & quantunque sia di fuore calda, & pungente, la virtù sua adustiva sta nella superficie delle frondi, ma dentro sta nascosta la virtù refrigerativa."* [Durante]

Questo significa che la pianta associa un certo grado di calore, legato per lo più alla capacità delle superfici verdi di pungere ed infiammare e che comunque si riflette nel sapore complessivo e nelle capacità stimolanti della pianta, ad un'azione decisamente più rinfrescante. Il fatto di possedere proprietà "contrarie" è molto interessante perché conferisce all'ortica la capacità di agire in maniera bivalente: è infatti contemporaneamente stimolante e rinfrescante, il che la rende adatta sia alle condizioni "calde" (es., infiammazioni e febbri) sia alle condizioni caratterizzate da mancanza di "calore" e in nessuna delle due classi di condizioni risulta eccessiva, in quanto ciascuna delle sue qualità è temperata dalla presenza contemporanea dell'altra. Diremo che l'ortica è **ambivalente** rispetto al grado di calore, con una leggera prevalenza del calore. Durante la fioritura l'ortica è più pungente, per cui se si preferisce un grado di calore un po' più intenso la si può raccogliere quando è fiorita.

Anche il seme è dolce, salino e leggermente pungente (più della parte aerea); è caldo e secco nel secondo grado. Secondo la Medicina Cinese, il seme di ortica entra nei meridiani di Reni e

Fegato e ha la funzione di tonificare il Qi, di beneficiare il Rene e di generare essenza. I semi di ortica sono indicati in caso di Vuoto del Qi di Rene e di depauperamento dell'essenza che si manifestano con letargia, affaticamento, perdita di appetito, perdita di peso, pensiero confuso, scarsa libido, ecc. La combinazione dei sapori dolce e leggermente amaro è tipica delle droghe tonificanti come il ginseng: la dolcezza nutre mentre il sapore leggermente amaro drena gentilmente e consente di prevenire eventuali stagnazioni provocate dall'azione tonificante del dolce. È una droga indicata nei casi in cui il Qi di Rene è troppo debole per "afferrare" il respiro (o il Qi di Polmone) e attirarlo verso l'interno e verso il basso, motivo per cui è necessario sedersi con la schiena diritta per riuscire a respirare. [Garran]

### ***Segnature***

L'ortica è considerata, per tradizione, una pianta governata primariamente da Marte, a causa sia della sua "pungenza" sia della sua attività: acuta, violenta, rubefacente, infiammante, intensa, purificante e agente sulla formazione del sangue (v. anche [Angelini, Junius, Culpeper]).

La segnatura secondaria dell'ortica è Venusina, in virtù sia della sua azione peculiare sui reni e sulle surreni sia della sua capacità di depurare l'organismo e di trattare reumatismi e gotta (grazie alla compartecipazione della signoria di Saturno in Bilancia; v. anche [Angelini]).

### ***Fasi tissutali***

*Urtica dioica*: 4 (fibrosi), 6 (disorganizzazione) [Dewit-Leunis]

*Urtica urens*: 2 (reazione/infiemmazione), 3 (deposizione), 4 (fibrosi) [Dewit-Leunis]

## **Azioni e indicazioni**

### ***Azioni umorali***

Dalle caratteristiche di sapore e natura (o *temperatura*) si possono desumere le azioni "principali" della pianta:

- L'ortica è **dolce** e pertanto ha una funzione supplementante (nutritiva), umettante, emolliente e armonizzante e può alleviare spasmi, dolori e convulsioni. Essendo umettante e nutriente, il sapore dolce supplementa i fluidi corporei<sup>2</sup>, fornendo l'umidità e il nutrimento corretti ai tessuti, motivo per cui è adatto alle condizioni di secchezza e iponutrizione (o atrofia) tissutale<sup>3</sup>. L'ortica, quindi, **supplementa i fluidi corporei** (è un **tonico della Flemma** o **tonico nutritivo**).
- L'ortica ha un sapore **salino** sottile<sup>4</sup>. Questo sapore ammorbidisce i tessuti e i fluidi ispessiti<sup>5</sup> e libera l'intestino; in piccole quantità umidifica, mentre in quantità maggiori favorisce l'evacuazione e di conseguenza dissetta. La leggera salinità dell'ortica contribuisce alla sua capacità di umidificare i tessuti e, quindi, di supplementare i fluidi "corretti", mentre

---

2 Flemma della medicina umorale.

3 Quando i tessuti sono carenti di Flemma corretta appaiono malnutriti, avvizziti e secchi. Nell'umore Flemma sono "contenute" anche le frazioni solubili glucidica, salina, lipidica e proteica dei fluidi corporei.

4 Ossia non un sapore decisamente salino, come quello che si può ritrovare, ad esempio, nelle piante alofile e nelle alghe.

5 Flemma ispessita della medicina umorale.

contemporaneamente la rende capace di ammorbidire quelli perversi (fluidi accumulati o ispessiti), rendendone più agevole l'eliminazione. L'ortica agisce, infatti, sia sulle mucosità appiccicose (ad esempio, catarro bronchiale) sia su quelle ancora più indurite a causa di una certa quantità di componente melancolica (calcoli, polipi, cisti, ecc.)<sup>6</sup>. L'ortica, quindi, ha la capacità di **preparare i fluidi perversi** (eventualmente anche con componenti melancoliche) **per l'eliminazione**.

- In virtù del fatto che contiene quantità abbastanza importanti di Silicio<sup>7</sup>, Ferro e sali di Calcio e Magnesio che hanno la capacità di sostenere le strutturazioni corrette, l'ortica è un **tonico della Melancolia**. Ha un'azione diretta sulla Milza, la "grande Pietra", l'organo che, secondo la medicina ippocratico-galenica, gestisce l'umor melancolico (v. [Culpeper, Durante, Fuller, Mattioli], ma anche [Boericke, Clarke] per *U. urens* in omeopatia).
- Il sapore **leggermente amaro** dell'ortica stimola la secrezione (e quindi la escrezione) di fluidi e tende ad essere *astersivo* (pulisce asciugando) e ad "alterare" (nel senso di un miglioramento) il metabolismo appesantito da scorie specialmente flemmatiche e flemmatico-biliose, inducendo l'eliminazione di queste ultime e ripristinando il corretto funzionamento dell'organismo. Piante con tali proprietà vengono chiamate **alterative**. In realtà, come vedremo più avanti, l'azione alterativa dell'ortica è dovuta anche alla sua capacità di tonificare gli organi emuntori (in primis reni e fegato). Il suo grado di amaro drena in maniera gentile e consente di prevenire eventuali stagnazioni dovute all'azione tonificante del sapore dolce; inoltre, l'amaro contribuisce ulteriormente alla leggera azione evacuante già esercitata dalla salinità.
- È **leggermente astringente** e questo le conferisce la proprietà di contrarre i tessuti e inibire la perdita di liquidi, di ridurre la traspirazione, i rilassamenti e le ptosi. Per tale motivo, l'ortica è indicata in caso di emorragie, leucorrea, diarrea (anche mucosa), traspirazione eccessiva e qualora si abbia necessità di tonificare l'intestino, l'utero, le pareti dei vasi sanguigni. Tutto questo la rende utile, ad esempio, in caso di *leaky gut syndrome*, sanguinamento e/o prollasso uterino, nel post-partum, in caso di problemi pressori (modula il tono delle pareti dei vasi sanguigni), di emorragie anche interne.
- La **leggera pungenza** dell'ortica la rende **stimolante, diffusiva e diaforetica**, capace di riattivare le funzioni metaboliche "raffreddate" e rallentate (specialmente a livello di reni, fegato, stomaco e pancreas), muovere e regolare energia e materia (in particolar modo i liquidi organici, qui compresi la linfa e il sangue), risolvere le infezioni, le putrefazioni, le sindromi causate da fattori esterni (febbri, catarri, ecc.) e le stasi di Sangue (compresi gli ematomi). La capacità diaforetica si manifesta particolarmente quando viene assunta con un liquido bollente (es., in tisana). In particolare, quando è fresca la sua azione più decisamente pungente le conferisce un'azione **rubefacente**, ossia la rende capace di irritare i tessuti con i quali viene a contatto, aumentando la circolazione superficiale e il ricambio tissutale locale: questa proprietà fa sì che venga tradizionalmente usata nelle *urticazioni*, che consistono nel colpire la pelle con fronde fresche di ortica al fine di mitigare i dolori reumatici e "risvegliare" parti intorpidite o paralizzate. È da notare che anche la tintura di ortica possiede la stessa capacità stimolante senza tuttavia essere irritante come la pianta

---

6 Tale componente melancolica, dal punto di vista umorale, può derivare dalla combustione della Flemma che, dapprima semplicemente appiccicosa, si trasforma in Flemma più secca e "dura": è la *malankholia balghami* (prodotta dalla combustione della Flemma) della medicina Unani-Tibb.

7 Il Silicio ha anche la capacità di normalizzare l'ispessimento dei fluidi (favorisce il corretto consolidamento dei tessuti molli e duri) e di favorire l'espulsione delle tossine.

fresca. È, quindi, una pianta con una certa azione **supplementante sugli aspetti calorici dell'organismo**. Inoltre, la pungenza consente all'ortica di mettere in movimento i fluidi perversi "già" preparati per l'eliminazione e di espellerli dai tessuti attraverso il sistema linfatico.

- L'ortica è anche un **emotonico** (o **tonico del Sangue**), in quanto ne nutre specificamente l'aspetto melancolico, ne regola quello liquido e quello calorico, ne sostiene il movimento (perché pungente) e lo mantiene nei vasi (perché astringente). Secondo alcuni autori (ad esempio, [Tierra]), l'ortica non può essere considerata un tonico del Sangue anche *nel senso della MTC*, perché è troppo "eliminativa" (diuretica e alterativa) per poter assolvere appieno tale funzione.

Il seme possiede sapori e qualità analoghe a quelle delle parti aeree della pianta, ma è più dolce e decisamente più pungente (anche se il calore non raggiunge un grado elevato); pertanto la sua azione è più nutriente, tonica e diffusiva rispetto a quella delle parti aeree (v. anche [Garran]).

Una caratteristica importante dell'ortica è la compresenza di azioni e qualità opposte:

- ha natura contemporaneamente leggermente calda ma allo stesso tempo elimina i residui flemmatico-biliosi;
- è nutritiva e contemporaneamente "eliminativa" (alterativa);
- è diaforetica (aumenta la sudorazione) e astringente (limita la perdita di liquidi);
- tonifica la Melancolia e la Flemma corrette ma allo stesso tempo aiuta a ridurre quelle perverse, dato che, come abbiamo visto, tratta l'accumulo e l'ispessimento dei fluidi e gli indurimenti (calcoli, polipi, cisti, ma anche ematomi): diremo pertanto che è un *regolatore* della Melancolia e della Flemma.

Le piante che hanno la capacità di esercitare effetti "contrastanti" (si parla più correttamente di azioni *bivalenti* o *ambivalenti*) sono particolarmente importanti in terapia, perché, in primo luogo, possono essere applicate in contesti molteplici e, in secondo luogo, perché, anziché indurre o limitare determinate funzioni corporee, hanno piuttosto la capacità di regolarle in maniera "fine" a seconda della necessità: laddove una funzione è iperattiva la riducono e laddove è ridotta la stimolano.

Possiamo riassumere le azioni principali dell'ortica come segue:

- è un *regolatore* della Flemma che agisce pertanto contemporaneamente come tonico nutritivo e alterativo, promuovendo l'eliminazione delle tossine e degli accumuli ("stasi") flemmatici e flemmatico-biliosi, anche laddove ci sia una componente melancolica che li "indurisce";
- è un *regolatore* della Melancolia (che agisce anche a livello del Sangue);
- è uno *stimolante* delle funzioni metaboliche in generale.

A quanto detto finora, dobbiamo aggiungere che l'ortica è anche un *troforestorativo*<sup>8</sup> renale (v. oltre, paragrafo "*Renj, surreni e apparato urinario*").

L'essere contemporaneamente un tonico nutritivo e un tonico della Melancolia, unito all'interessante profilo nutrizionale, rendono l'ortica particolarmente indicata per le condizioni di deficit: persone malnutrite, magre, deboli, pallide, emaciate e che mancano di vitalità. Rafforza il

---

<sup>8</sup> Ossia una droga che nutre uno specifico organo o sistema e ne ripristina struttura e funzione. In questo senso, i troforestorativi sono droghe analoghe ai tonici dello Yin e/o del Sangue secondo la MTC.

tessuto connettivo, assiste nel metabolismo proteico, tratta l'anemia sideropenica e la carenza delle componenti corpuscolate del sangue, stimola la produzione di latte.

D'altra parte, le sue caratteristiche la rendono adatta a trattare le condizioni di eccesso, in particolare di Flemma e di Flemma-Bile (le prime corrispondenti ai pattern di Umidità o Flegma e i secondi a quelli di Umidità/Calore secondo la MTC). In tali condizioni, i tessuti sono rigonfi di liquidi più o meno "ispessiti" e può essere presente anche una concomitante infiammazione: in tali casi, l'ortica drena i liquidi in eccesso mentre disinfiama i tessuti. L'ortica può quindi essere usata per trattare la cosiddetta "*sindrome del sangue cattivo*" (in inglese "*bad blood syndrome*") e i sintomi che la caratterizzano: problemi cronici della pelle, infezioni di basso grado (croniche ma non particolarmente intense), accumulo di Flemma nei tessuti, difficoltà digestive e "pigritia" epatica.

Secondo alcuni autori ([EvolHerb, Riley]) ha anche effetto sulle persone irascibili che tendono ad avere scatti d'ira, con occhi rossi, iniettati di sangue, viso rosso, irritabilità generale e frustrazione<sup>9</sup>.

I semi hanno, in particolare, funzione anti-enuretica (trattano la "*pipì a letto*") ed espettorante; sono indicati in caso di tosse (Dioscoride li consiglia macerati con il miele nel vino); ripristinano le funzioni renali e sono utilissimi in caso di insufficienza renale cronica. Nell'esperienza dell'erboristeria americana contemporanea, il loro uso ha evitato, in diversi casi, la necessità di ricorrere alla dialisi. In questo caso, si preferiscono i semi immaturi secchi o in tintura [Wood].

Per tutti questi motivi, è una pianta di estrema versatilità, tanto che David Hoffman, noto *Medical herbalist* originario del Galles, dice: "*Quando sei in dubbio, dai ortica*".

### ***Tropismo***

Pur avendo un'azione importante su tutto l'organismo, l'ortica possiede un'affinità particolare per alcuni specifici organi, tessuti e apparati, tra cui: reni e surreni, milza, fegato, stomaco, pancreas, sangue, epiteli (pelle, mucose, pareti dei vasi sanguigni), prostata e utero.

### ***Azioni cliniche***

Le azioni cliniche dell'ortica "derivano" dalle azioni umorali. La pianta risulta essere un tonico nutritivo, un troforestorativo renale, una droga ricostituente, alterativa, diuretica, emostatica, emotonica, galattagoga, emmenagoga, stimolante del metabolismo, analgesica, vulneraria, antiallergica.

### ***Indicazioni specifiche***

#### ***Mind***

- *Ottundimento mentale, mancanza di concentrazione e acuità mentale* [Wood]
- Vuoti di memoria [Wood]
- Sguardo assente, senza lustro, palpebre cadenti [Wood]

---

<sup>9</sup> Sono sintomi che, a seconda delle condizioni, possono corrispondere a diverse sindromi della MTC, dalla stasi di Qi di Fegato al "divampare in alto del Fuoco di Fegato".

- Stanchezza, difficoltà ad alzarsi dalla sedia e ad iniziare un lavoro; si alza sospirando o borbottando, ma una volta attivato persevera nel lavoro; inizia la giornata con lentezza, ma tende a lavorare fino a tardi [Wood]
- Sbadigli, sospiri, sonnolenza [Wood]
- Dicotomia mentale: calmo, rilassato, tranquillo, euforico, spiritoso; oppure distaccato, separato, antipatico, irritabile, pauroso, con sogni di panico rispetto alla sopravvivenza [Riley].

### *Apparato cardiovascolare e sangue*

L'ortica (parte aerea) ha un'azione peculiare sul sangue, in quanto può contribuire in maniera significativa al ripristino del livello del ferro ematico e della concentrazione di globuli rossi, neutrofilii, linfociti [De Vico, Juma, Saeidi]. Negli animali aumenta la concentrazione delle proteine totali e dell'albumina [De Vico, Saeidi]. Ha un'azione ambivalente sulla pressione, in quanto è capace di trattare sia la pressione bassa sia quella alta. Riduce l'iper-aggregabilità piastrinica [ElHaouari, Mekhfi].

- *Anemia sideropenica*, bassa conta dei globuli rossi
- *Pressione bassa*; ipotensione ortostatica [Wood]
- Pressione alta
- Proteine ematiche totali basse, ipoalbuminemia
- Antiemorragico

### *Apparato respiratorio*

- Muchi, bronchite, asma; specialmente *con pelle pallida e grigiastria* (parti aeree, succo delle parti aeree, radici) [Durante, Gerard, Giannelli, Mattioli, Wood]
- Pleurite [Gerard]
- Tosse (specialmente da freddezza), pertosse [Durante, Gerard, Giannelli]
- Polipi nasali (foglie o semi triti e posti nel naso) [Culpeper]
- Infiammazioni della gola; rilassamento dell'ugola (gargarismi) [Culpeper, Gerard, Mattioli]

### *Apparato digerente e metabolismo*

L'ortica (parte aerea) ha azione tonica e blandamente lassativa sull'intestino; tratta le infiammazioni intestinali, rimuovendone gli stimoli irritativi [Iozzi]. Ammorbidisce le "durezze" intestinali, dissolve il meteorismo e mitiga gli spasmi [Giannelli]. L'ortica stimola le secrezioni biliare, pancreatico ed enterico, migliorando la digestione (l'azione è anche dovuta alla presenza di piccole quantità di secretina). È un leggero lassativo stimolante.

- *Diarrea, dissenteria, anche croniche; con presenza di muco nelle feci* [Wood]
- Infiammazioni intestinali, aerocolia [Giannelli, Mattioli, Iozzi]

- Diabete [Grieve, HerbRem]
- *Gotta*; con dolori al deltoide destro [Clarke, Culpeper, Driope, Grieve, HerbRem, Reckeweg, Schwabe, Vermeulen]

### *Renii, surreni e apparato urinario*

Su questo apparato, l'ortica ha un'azione importante e di ampio spettro, in quanto ha la capacità di stimolare la diuresi (è un diuretico natriuretico, azoturico e uricolitico dall'azione delicata e moderata), di eliminare i calcoli urinari (quale che sia la loro localizzazione), di trattare le infezioni (soprattutto quelle più di lunga durata) e di tonificare i tessuti. Ha un'azione specifica come *troforestorativo* renale, risultando indicata in caso di insufficienza renale, dialisi e in qualunque caso di danno renale (sia strutturale sia funzionale) e di deficit e "affaticamento" delle surreni. L'azione troforestorativa è esercitata da tutta la pianta, ma in misura decisamente maggiore dai semi immaturi. Questi ultimi, soprattutto se usati freschi, hanno la capacità di indurre una certa attivazione del sistema nervoso, tanto che è riportato il caso (aneddotico) di un uomo che non ha dormito per tre giorni di seguito dopo aver ingerito un cucchiaino di semi [EvolHerb]. È importante tener presente che la risposta all'ingestione dei semi (freschi, secchi o in tintura) è assolutamente personale: alcuni possono trovare i semi fortemente attivanti e devono assumerne dosi molto basse, altri possono essere meno sensibili e necessitare di dosi decisamente maggiori.

- *Insufficienza renale, dialisi (semi)* [Wood]
- Edemi [Wood]
- Calcoli urinari; con coliche. Renella. [Giannelli, Wood]
- *Infiammazione cronica o ricorrente della vescica e del tratto urinario; con abbondante produzione di muco* [HerbRem, Wood]
- Enuresi

### *Fegato*

Tutta la pianta (parte aerea e semi) ha un'azione stimolante l'attività disintossicante del fegato. Alcuni suoi estratti hanno la capacità di modulare l'espressione genica degli enzimi disintossicanti epatici. In particolare, per i semi dell'*Urtica urens* è stata sperimentalmente dimostrata un'azione di induzione di alcune isoforme del citocromo P450 [Hizlan]: di questo si deve tener conto nel caso di somministrazione concomitante di farmaci e di estratti secchi di semi di ortica per periodi di tempo prolungati. Supporta il metabolismo proteico epatico. Negli animali sostiene la biosintesi di albumina. [De Vico, Saeidi].

- Itterizia (radice o decotto concentrato) [Hill, Quattrocchi, Wesley]
- Drenaggio epatico
- Scarsa produzione epatica di proteine

## *Apparato genitale*

L'ortica (parti aeree) tonifica l'utero e lo stimola, è emmenagoga e contrasta le perdite eccessive. È utile nel post-partum, in caso di atonia/prolasso uterino e dismenorrea/amenorrea. Tratta le infiammazioni degli annessi uterini [Iozzi]. La radice di ortica tratta l'ipertrofia prostatica benigna. I semi sono afrodisiaci.

- Afrodisiaco (semi bevuti con vino passito o mosto) [Durante, Gerard, Mattioli]
- Apparato genitale maschile:
  - o Impotenza, difficoltà a produrre o mantenere l'erezione; in associazione a pressione bassa [Wood]
  - o Ipertrofia prostatica benigna (radice)
- Apparato genitale femminile:
  - o *Ipermenorrea; con anemia causata da perdita di sangue* [Wood]
  - o Cessazione prematura delle mestruazioni [Wood]
  - o Mestruazioni scarse; amenorrea, dismenorrea (specialmente se assunta con mirra); "isteria" [Culpeper, Durante, Mattioli]
  - o Anemia e pressione bassa durante la gravidanza [Wood]
  - o Secrezione latte insufficiente o assente [Wood]
  - o Prolasso dell'utero; "apre la bocca della matrice" [Mattioli]

## *Tessuto connettivo e matrice extracellulare*

L'ortica (parte aerea) ha la capacità di drenare dal tessuto connettivo le tossine flemmatico-biliose e melancoliche (anche grazie alla presenza di sali e Silicio) e, in particolar modo, i residui del catabolismo proteico (prevalentemente urati, v. anche [Fuller]) e di ottimizzare la sintesi delle proteine con il risultato di "ripulire" e tonificare il connettivo e la matrice extracellulare. In caso di ferite, favorisce la formazione di collagene e stimola la produzione di capillari, ma minimizza la formazione di tessuto fibroso. Contrasta l'osteoporosi e la degradazione proteica delle cartilagini in caso di artrite reumatoide. Inibisce (in vitro) alcuni enzimi proteolitici della matrice extracellulare (elastasi, collagenasi) [Bourgeois].

## *Pelle*

L'ortica (parti aeree) contrasta i disturbi della pelle che si manifestano con chiazze rosse rialzate (pomfi) che causano bruciore e/o prurito (orticaria, punture di insetti, herpes labiale, ecc.). È un buon vulnerario, favorendo la corretta cicatrizzazione delle ferite.

- Herpes labiale
- Eruzioni cutanee, orticaria, punture di insetti; *rialzate, con rossore e bruciore o prurito; con tendenza a grattarsi in maniera voluttuosa*; in caso di punture di insetti, la reazione cutanea è molto più estesa della zona della puntura (tintura per uso interno oppure oleolito o tintura diluita per uso esterno).

- *Ustioni*; con sovraccarico renale da eccesso di proteine (tintura, per uso interno e diluita con acqua per uso esterno, su bende) [Fuller, Wood]

### *Apparato muscolo-scheletrico*

- *Atrofia e paralisi dei muscoli, volontari o involontari*; anche quando sequela di anestesia (tintura, urticazione) [Wood]
- Artrosi, artrite reumatoide
- Reumatismi [Driope]
- Osteoporosi; eventualmente con calcoli urinari
- Sciatica [Culpeper]

### *Altro*

- Ipotiroidismo
- Uricemia, bilirubinemia
- Febbri, *febbri intermittenti, malaria* [Fuller, Grieve]
- Allergie, febbre da fieno (specialmente polvere *freeze-dried* oppure tintura)<sup>10</sup> [HerbRem]
- Vulnerario: ferite, ulcerazioni cutanee e viscerali, cancrene, fistole, ascessi; che guariscono difficilmente o con pus che fuoriesce; blocca l'ematemesi [Culpeper, Durante, Giannelli, Mattioli]
- Piccoli tumori (escrescenze), parotite [Durante, Mattioli]

## **Differenze tra le varie specie di ortica**

Le diverse specie di ortica hanno grosso modo gli stessi effetti, per cui possono essere usate in maniera pressoché interscambiabile. Tuttavia, esistono delle sottili differenze di azione.

Ad esempio, secondo Dewitte e Leunis, l'*Urtica dioica* e l'*Urtica urens* hanno più o meno le stesse proprietà, anche se la prima, con un profilo iper- $\beta\gamma$ -, iper- $\gamma$ - e ipo- $\gamma$ -eu-globulinico, è indicata nelle fasi di fibrosi e disorganizzazione, mentre la seconda, dal profilo meno evoluto, è indicata nelle fasi di reazione, deposizione e fibrosi [Dewit-Leunis].

Secondo John Gerard, tra tutte le specie (europee) di ortica, quella più efficace in terapia è l'ortica romana (*Urtica pilulifera* L.) [Gerard].

## **Modalità di somministrazione**

L'ortica può essere usata sotto forma di infuso, decotto, macerato, tintura idroalcolica o polvere *freeze-dried*. Può essere usata come alimento.

---

<sup>10</sup> In particolare l'ortica ha una specifica indicazione per le allergie caratterizzate da naso e occhi arrossati e abbondante perdita di fluidi "sottili" (lacrimazione e naso che gocciola muco fluido e trasparente).

Dosi suggerite:

- Infuso o decotto: 20-30 g (foglie essiccate), 6-9 g (radice essicata)
- Semi secchi: da 1 cucchiaino da caffè fino a 2 cucchiaini da tavola al giorno; iniziare prima con dosi basse: può risultare parecchio eccitante per alcune persone
- Tintura idroalcolica di parti aeree, radici, semi: da 1 goccia fino a 2-3 ml, fino a 3 volte al giorno (o anche più nel caso di tintura di parti aeree); per la tintura di semi, è bene prima cominciare con dosaggi bassi.

Nel caso di condizioni di particolare iper-reattività, per evitare una sovrastimolazione, è consigliabile usare bassi dosaggi di ortica, ad esempio 1-5 gocce di tintura idroalcolica delle parti aeree, fino a 3 volte al giorno, ed eventualmente aumentare gradualmente, se necessario.

### **Controindicazioni ed effetti collaterali**

L'ortica in generale è una pianta molto ben tollerata, fatta eccezione per alcuni casi di disturbi gastrici.

In alcune persone, bere un forte infuso di ortica può causare mal di testa. [HerbRem]

Essendo una pianta di natura secca, l'ortica può accentuare una preesistente secchezza sistemica.

Come diuretica può interferire con i farmaci diuretici. Gli estratti secchi dei semi, usati per periodi di tempo sufficientemente prolungati (> 14gg) possono interferire con il livello plasmatico di alcuni farmaci.

### **Parti usate e raccolta**

Delle diverse specie di ortica si usa tutta la pianta: foglie e parti apicali raccolte prima della fioritura, parte aerea fiorita (usata per lo più in omeopatia), semi (per lo più raccolti immaturi) e radici.

Le foglie e le parti apicali (getti giovani) vanno raccolte subito prima della fioritura. Gli steli possono essere tagliati al livello del terreno, raccolti in fasci sottili (massimo una decina di steli per fascio) e messi ad essiccare a testa in giù, all'ombra, in un locale ventilato e asciutto o in un essiccatore a bassa temperatura. Una volta secche, le foglie e le cime vengono separate dai fusti che, essendo fibrosi, vengono scartati.

In alternativa, le foglie e le cime fresche (raccolte senza i fusti fibrosi) possono essere utilizzate per produrre estratti liquidi (tintura idroalcolica, acetolito, ...).

Le parti aeree fiorite vanno raccolte, ovviamente, alla fioritura e prima che i fiori appassiscano o si formino i semi. Sono usate per lo più per prepararne la tintura idroalcolica.

I semi vanno raccolti preferibilmente quando sono immaturi ma "pieni": gli steli fiorali che portano i fiori femminili prima e i semi poi tendono a dirigersi verso l'alto quando le piante sono in fioritura, ma si piegano decisamente all'ingiù a causa del peso dei semi quando questi sono "pieni": è questo il momento migliore per la raccolta. Si possono asportare solo i semi, gli steli fiorali interi o tutta la parte apicale della pianta che porta gli steli fiorali, asportando i semi in un secondo momento. I semi così raccolti possono essere essiccati o usati per la preparazione di una tintura.

Le radici vanno raccolte in autunno.

Le parti aeree delle ortiche ospitano sempre una gran quantità di insetti, per cui è importante che questi vengano fatti allontanare prima dell'essiccazione o della estrazione, disponendo le parti raccolte su una superficie piana (tavolo, pavimento, ecc.): normalmente gli insetti tendono ad andar via da soli in breve tempo.

Per la preparazione delle tinture, il rapporto droga:solvente e il titolo alcolico variano molto a seconda delle tradizioni. Le tinture possono essere preparate a partire sia da materiale recentemente essiccato sia da droga fresca: ovviamente, in quest'ultimo caso la tintura risulterà ben più ricca ed efficace.

La tintura madre è preparata a partire da pianta fresca, con titolo alcolico pari al 45%.

Nella tradizione americana, si tende ad usare un rapporto droga:solvente (peso di droga espresso in once e volume di solvente espresso in once fluide, che grosso modo corrisponde a peso di droga espresso in grammi e volume di solvente espresso in millilitri) che va da 1:2 a 1:5 per le foglie (sia fresche che secche) e un titolo alcolico nel range 50-90%; per la radice e i semi, si tende ad usare un rapporto droga:solvente pari a 1:3-1:5 con titolo alcolico pari al 25-30%.

## Omeopatia

### *Urtica urens*

[Boericke, Clarke, Riley, Vermeulen]

In omeopatia, si ritrovano pubblicati solo i sintomi relativi ad *Urtica urens*. Clarke, comunque, riferisce che l'ortica comune (*Urtica dioica*) ha proprietà simili se non identiche [Clarke].

I sintomi pubblicati da Riley sono in diversi punti abbastanza diversi da quelli pubblicati dagli altri autori; per tale motivo, sono separati dagli altri sintomi e indicati in maniera specifica con "(Riley)". Solo Riley ha pubblicato sintomi mentali.

### CLINICA

Agalattia. *Litiasi*. Perdite profuse dalle superfici mucose. Enuresi. Orticaria. *Disturbi della Milza*. *Effetti avversi del consumo di molluschi*. Sintomi ricorrenti con cadenza annuale. Gotta e diatesi urica. Favorisce l'eliminazione. *Reumatismi associati ad eruzioni orticarioidi*. *Neuriti*. Vertigini. Pertosse.

### POLARITÀ DI AZIONE

MAMMELLE. Organi genito-urinari. Fegato. Milza. Pelle. Articolazioni.

Lato variabile: dolori più a dx, ma anche ipocondrio sx (milza); pupilla sx più dilatata della dx.

**POLSO:** Accelerato ("Sets all my pulses beating", Clarke).

**BOCCA:** N/A.

## **Mind**

- Dicotomia mentale: calmo, rilassato, tranquillo, euforico, spiritoso oppure distaccato, separato, antipatico, irritabile al lavoro e pauroso, con sogni di panico rispetto alla sopravvivenza. (Riley).
- Rabbia. Chiaroveggenza. Avversione alla compagnia ed estraniamento. Concentrazione difficile con pensieri vaganti. Confusione. Ottundimento come se fosse troppo stanco per pensare oppure ottundimento dei sensi. Distaccato da sé o dalla situazione e indifferenza. Sogni. Sogni di uccidere o di omicidi, di essere tradito o estraniato. Paura della povertà. Irritabilità durante il lavoro. Litigiosità. Rilassato e calmo come dal bere. Euforico. Ride ed è spiritoso. Pianto da delusioni, che migliora passeggiando all'aperto. Sensazione di terrore e paura legata alla sopravvivenza. Urla. (Riley)

## **Generali**

- Dolori:
  - *puntori / brucianti.*
- Diatesi da acido urico; litiasi, uricemia. *Gotta* acuta. Dolori reumatici e da gotta:

“Burnett concluse che *Urtica* era un rimedio per la gotta acuta, che avrebbe accorciato la durata dell'attacco *'in maniera sicura, sbarazzando l'economia dell'essenza del prodotto della malattia, del materiale che produce la sofferenza.'* Egli solitamente prescriveva cinque gocce di tintura in un bicchiere da vino di acqua abbastanza calda ogni due o tre ore. Sotto la sua azione l'urina diventava più abbondante, scura e carica di acido urico.” [Clarke]
- Dolore al deltoide destro (da gotta).
- Ustioni:
  - [specie dopo acqua molto calda] con sensazione di bruciore e prurito violento.
  - Ustioni di primo e secondo grado:

“*Vecchie* ustioni, anche! Quelle che non sono mai guarite. Un ragazzino venne da tue con una terribile cicatrice e retrazioni sulla coscia e con parecchie aree ancora ulcerate. Queste cominciarono a guarire rapidamente quando furono applicate compresse di garze con *Urtica*. E si dice che una donna di campagna, quando una vecchia ustione appena sotto il polso si rifiutava di guarire, guarì davvero prontamente sotto il magico contatto di una compressa di ortiche” [Tyler].
- Edema angioneurotico [Apis].
- Energia aumentata con minor bisogno di dormire. Stanchezza durante il giorno. Fiacchezza dopo le mestruazioni. (Riley)
- Ossa dolenti e sensibilità alla pressione e al tocco. (Riley)

## Locali

- *Pelle:*
  - *Gonfiore con prurito*, sensazione di puntura, bruciore, rossore (anche viso, arti, spalle e torace).
  - Secchezza. Brufoli o eruzioni cutanee che prudono (Riley).
  - *Orticaria:*
    - di grado elevato:
      - & Reumatismi.
      - & Nematodi del tipo *Enterobius vermicularis*.
    - da allergia a *molluschi di mare*; formaggio; fragole; latte.
    - [cute rilevata con un'area centrale bianca e un'areola rossa]:
      - Intollerabile prurito e bruciore.
      - > *sfregandosi*.
      - Eruzione e prurito > sdraiandosi.
    - < Bagnandosi; sforzi violenti; calore modesto.
    - alternata a reumatismi (orticaria durante attacchi di reumatismi).
    - nodosa (*Bov.*)
  - Punture di insetti:
    - & reazione allergica cutanea.
    - & Prurito bruciante e grave gonfiore di un'area molto più grande della zona sede della puntura [*Ledum palustre* ha una tumefazione circoscritta].
  - Herpes labiale con sensazione di bruciore e punture.
  - Eritemi.
  - Erisipole vescicolose.
  - *Varicella (Dulc.)*.
  - "Perdite profuse dalle superfici mucose" (indicazione specifica, Eclettici).
- *Testa:*
  - Mal di testa, con dolore alla milza. Vertigini, con *sensazione di pienezza* alla testa. Risalita di sangue alla testa e ottundimento.
  - Dolore alla fronte o alle tempie. Dolore sordo sopra gli occhi o alle tempie. Dolori pulsanti alla fronte, alle tempie o al lato sinistro e al risveglio. Dolori < mangiare, sdraiandosi, pressione. Dolore alla testa quando fa caldo. (Riley)

- *Occhi:*
  - Dolore agli occhi come da colpo, con sensazione come da sabbia negli occhi. Occhi deboli e dolenti.
  - Secchezza o lacrimazione da stanchezza o all'occhio sinistro, che rende difficile mantenere le palpebre aperte. Dolore bruciante o sensazione graffiante. Pesantezza delle palpebre. (Riley)
  
- *Orecchie:*
  - Prurito nell'orecchio < dall'annoarsi. Rumori nell'orecchio come di ronzio o di scampanello con sintomi di raffreddamento. Dolore penetrante che fa boccheggiare dal dolore. (Riley)
  
- *Naso:*
  - Congestione di entrambe le narici. Secchezza e prurito all'interno. Secrezioni acquose o striate di sangue. Starnuti con corizza. (Riley)
  
- *Odorato:*
  - Odori avvertiti in maniera maggiore. (Riley)
  
- *Viso:*
  - Brufoli sul mento, che prudono. Prurito a mento o guance. Rossore attorno agli occhi. Viso gonfio. (Riley)
  
- *Bocca:*
  - Afte o ragadi sulle labbra. Secchezza delle labbra. Gonfiore delle gengive a sinistra. Ulcere ai lati della lingua. Vesciche sulla lingua o alla punta della lingua. Fascicolazioni<sup>11</sup> della lingua. Dolenzia della lingua. (Riley)
  
- *Denti:*
  - Dolori ai molari. Dolori penetranti ai denti mentre cammina. (Ridley)
  
- *Gola:*
  - Bruciore di gola; con espettorazione di scarso muco schiumoso; che causa tosse.

---

<sup>11</sup> Le fascicolazioni sono contrazioni muscolari rapide e involontarie che sono troppo deboli per riuscire a far muovere un arto ma che sono facilmente avvertibili dai pazienti e viste o palpate dai clinici. La maggior parte delle persone sane sperimenta fascicolazioni a volte, specialmente ai muscoli delle palpebre. Le fascicolazioni isolate senza altri reperti neurologici sono benigne.

- Ghiandole cervicali gonfie e dolente a sinistra. Sensazione di una spina mentre ingoia. Dolore graffiante. Dolore mentre ingoia. Sensazione di gonfiore che rende difficoltoso bere. (Riley)
- *Torace:*
  - Emottisi al minimo sforzo polmonare.
  - Sensazione di costrizione sopra i capezzoli. Desiderio di respirare profondamente, come se il petto fosse intorpidito. (Riley)
- *Apparato respiratorio:*
  - Pertosse. Espettorato scarso e schiumoso.
  - Sensazione come di perdere il respiro e di essere incapace di inspirare profondamente. Inspirazione difficoltosa. Sospiri. (Riley)
  - Muco spesso, appiccicoso e verde. (Riley)
  - Muco giallo. (Riley)
  - Tosse produttiva con espettorazione. Tosse causata dal respirare a fondo o dal muco in gola. (Riley)
- *Schiena:*
  - Dolore tra la colonna vertebrale e la scapola come da stiramento muscolare. (Riley)
- *Stomaco:*
  - Nausea, con bruciore di gola. - Vomito da soppressione di orticaria.
  - Appetito diminuito. Reflusso acido. Sensazione di pienezza. Molti sintomi di nausea. Nausea < bere latte freddo, mangiare, bevande calde, aria, camminare all'aria aperta. Nausea nell'addome, dopo aver mangiato o muovendosi. Sete accresciuta. Sensazione di pesantezza durante la nausea. (Riley)
- *Addome, retto e ano:*
  - Addome dolente che fa rumore come se fosse pieno d'acqua alla pressione. Dolore all'ipocondrio sinistro. Diarrea cronica con grande secrezione di muco. Bruciore e prurito anali.
  - Distensione fastidiosa. Sensazione di pienezza o pesantezza. Dolore crampiforme causato da gas intestinali che si muovono o nella regione dell'ombelico. Dolore nella regione dell'ombelico. Dolore nella regione ombelicale. Dolore anche pressante o crampiforme. (Riley)
  - Diarrea con urgenza. Urgenza prima di defecare o prima della diarrea. (Riley)
  - Feci acri o brucianti. Dure. Liquide. Frequenti. Gialle. (Riley)

- *Apparato urinario:*
  - Urina soppressa; stranguria; con rigonfiamento edematoso del tronco. Litiasi, renella. Emorragia vescicale.
  - Dolore bruciante prima che la diuresi migliori. Risvegli frequenti per urinare o urgenza di urinare durante la notte. (Riley)
  
- *Sistema genitale maschile:*
  - Prurito dello scroto, che non fa dormire la notte e tormenta tutta la giornata; gonfiore dello scroto; con sensazione di puntura e prurito, con secchezza.
  
- *Sistema genitale femminile:*
  - Gonfiore delle mammelle.
  - *Diminuita secrezione latte, agalattia;* dopo il parto, senza motivo apparente.
  - Interrompe la secrezione latte dopo lo svezzamento.
  - *Pruritus vulvae*, eczema della vulva; con bruciore e prurito violenti, sensazioni puntorie e edema; mucose secche, desquamanti, fissurate; con incontrollabile desiderio di grattare ed eccitazione sessuale dovuta al prurito.
  - Menorragia; emorragia uterina intensa.
  - Leucorrea, con secrezioni acri o escorianti, con prurito.
  
- *Arti:*
  - Dolori reumatici ad arti, polsi e caviglie, < braccio destro. Dolore al deltoide destro (da gotta acuta).
  - Goffaggine. Secchezza della pelle di mani e gambe. Prurito specialmente su avambraccio, mano, patella o gambe che può > grattandosi. Sensazione dolorosa e formicolante lungo la parte anteriore della coscia. Debolezza dell'anca destra o della parte superiore del braccio sinistro. Dolenzia della parte superiore del braccio sinistro che si estende fino al gomito. Ginocchio, polpaccio o anca dolenti o contusi. Sensazione come se l'anca fosse slogata. Spasmi dolorosi nel tendine del ginocchio con tremore. Dolore dallo stare in piedi o dal salire. (Riley)
  
- *Sonno:*
  - Sonnolenza durante la lettura.
  - Sonnolenza nel pomeriggio o durante la giornata con necessità di fare una pennichella. Difficoltà ad addormentarsi di notte. Risveglio alle 2 o alle 4 di notte o da shock. (Riley)
  - Calore al risveglio (Riley).

- *Sudorazione*:
  - Al risveglio. Intermittente durante il giorno. (Riley)
  
- *Febbre*:
  - Calore generale mettendosi a letto, con dolenzia all'addome. Febbre gottosa. Febbre tropicale.
  - Sensazione di calore interno. (Riley)

## MODALITÀ

*Sensazioni*: bruciore, sensazione di puntura, prurito e indolenzimento sono i sintomi principali. Come da colpo in un occhio; come di sabbia negli occhi. Muscolo del braccio destro come contuso.

*Temporalità*: i sintomi ritornano annualmente (alla stessa stagione)

*Aggravamenti*: Fresco/freddo [aria di neve, aria fresca e umida; applicazione di acqua]. Annuale. Bruciature. Punture. Eruzioni cutanee sopresse. Mangiando molluschi di mare. Dopo parto. Dopo scarlattina. Notte. Dopo il sonno (bruciore della pelle). Durante reumatismi. Dal tocco, distendendosi su un braccio. Dall'esercizio violento (emottisi). Attività fisica (Riley).

*Miglioramenti*: Sfregamento. Sdraiandosi (orticaria; il dolore di pancia non si modifica).

## ALIMENTI

*Avversioni*: alcol, tisane speziate, dolci (Riley)

*Desideri*: N/A

*Aggravamenti*: Molluschi di mare. Pesce; carne di cattiva qualità.

*Miglioramenti*: N/A

**COMPARAZIONE**: *Medusa*; *Nat. Mur.*; *Lac can.*; *Ricin* (diminuita secrezione mammaria); *Bombyx*; *Rhus*; *Apis*; *Chloral.*; *Astac.*; *Puls.* (orticaria); *Boletus luridus* e *Anacard.* (urticaria tuberosa); *Lycop.* E *Hedeoma* (uricemia); *Formica*.

## NOTE

### Note sugli umori

Nella medicina ippocratico-galenica, si distinguono quattro umori:

- la *Bile* (o *Bile Gialla*), corrispondente all'elemento Fuoco, responsabile di tutte le attività caloriche del corpo umano, sia in senso fisiologico (es. calore corporeo) sia in senso patologico (febbre, infiammazioni, ecc.);
- il *Sangue*, corrispondente all'elemento Aria e al sangue fisico;

- la *Flemma* (detta anche *Flegma*, *Linfa* o *Pituuta*), corrispondente all'elemento Acqua, responsabile di tutto ciò che nell'organismo è fluido (liquidi organici, linfa, plasma, liquido sinoviale, liquido cerebrospinale, ecc.<sup>12</sup>);
- la *Melancolia* (detta anche *Bile Nera* o *Atrabile*), corrispondente all'elemento Terra, responsabile di tutto ciò che è duro e strutturato (ossa, denti, ma anche escrescenze, polipi, calcoli, tumori, ecc.).

Il calore e i fluidi organici sono governati dalla Bile Gialla e dalla Flemma rispettivamente. Quando non siano presenti ulteriori specificazioni, i termini "calore" e "fluidi" possono essere usati, in questo testo, per indicare l'umore corrispondente.

Il funzionamento dell'organismo è governato dal mescolamento (*crasia*) di tali umori: quando il rapporto tra gli umori è corretto (*eucrasia*), l'organismo funziona al meglio e la salute è garantita; quando la loro mescolanza non è armonica (*discrasia*) si genera la malattia.

Un umore si definisce *corretto* quando la sua "quantità" è giusta e la sua "qualità" è fisiologicamente appropriata; quando prevale rispetto agli altri generando discrasia si dice che è *sovrabbondante* e quando la sua qualità non è appropriata si dice *corrotto*. Diremo che in generale un umore è *perverso* quando è sovrabbondante o corrotto. In questo testo, al fine di facilitare le comparazioni tra sistemi diversi di medicina, ricorriamo ad una estensione rispetto alla concezione classica e definiamo "perverso" un umore:

- quando la sua "quantità" non è ottimale e cioè è in eccesso (umore sovrabbondante) o in deficit (umore carente) rispetto alla condizione di eucrasia (la concezione classica prevede che esista solo l'eccesso; un eventuale deficit è dovuto alla prevalenza di un altro umore con qualità contrarie), oppure
- quando la sua "qualità" è diversa da quella fisiologicamente appropriata (umore corrotto)<sup>13</sup>.

Un eccesso di calore nell'organismo può riscaldare e "cuocere" gli umori, alterandone le caratteristiche. La Flemma si addensa e diventa più viscosa, dando origine alla cosiddetta *Flemma ispessita*. Se l'eccesso di calore è importante o dura a lungo, tutti gli umori possono finire per "bruciarsi" (si parla, in questo caso, di *umori adusti*). Quando vengono bruciati, gli umori producono sempre Melancolia. Nella medicina Unani-Tibb si distinguono quattro tipi di Melancolia perversa prodotta dalla combustione degli umori: *malankholia damvi*, prodotta dalla combustione del Sangue; *malankholia safravi*, prodotta dalla combustione della Bile Gialla; *malankholia balghami*, prodotta dalla combustione della Flemma (generalmente a causa di fermentazioni) e *malankholia saudawi*, prodotta dalla combustione della Melancolia corretta.

La Flemma è fredda in primo grado e umida in secondo ed è un umore mobile e scorrevole. Quando la freddezza diventa eccessiva, però, la Flemma può addensarsi e viscosizzarsi (il freddo infatti viscosizza), producendo ancora una volta *Flemma ispessita*.

---

<sup>12</sup> In questo senso, è concettualmente diversa dal *Flegma* della medicina cinese, che corrisponde specificamente alla *Flemma ispessita* della medicina umorale quando questa è localizzata nella parte superiore dell'organismo.

<sup>13</sup> La Melancolia, ad esempio, può essere in eccesso rispetto alla condizione fisiologica di eucrasia (generando strutturazioni eccessive) o in deficit (generando costruzioni deficitarie), ma può essere anche generata dalla combustione degli umori ad opera del calore (v. oltre); in quest'ultimo caso, è sempre perversa (pertanto è perversa in qualità non in quantità). Nella medicina umorale classica non esiste una distinzione così netta tra queste tre condizioni.

La stessa Flemma, quando si accumula e ristagna per qualunque motivo (ad esempio per un deficit di calore o per un eccesso di Tensione, v. oltre), genera, per “compressione”, calore secondario che può far condensare l’umore e renderlo viscoso.

Inoltre, in natura l’umidità stagnante favorisce i processi fermentativi e putrefattivi, soprattutto nei casi in cui ci sia concomitante calore. Anche nell’organismo umano un accumulo o un ristagno di Flemma possono favorire l’insorgenza di fermentazioni o putrefazioni (fenomeni che la medicina odierna indica genericamente come *infezioni*), che sono certamente sostenute dal calore naturale dell’organismo e dall’eventuale calore secondario generato per compressione della Flemma. La stessa fermentazione/putrefazione, per sua natura, genera ulteriore calore secondario<sup>14</sup> che va ad aggiungersi a quello preesistente. Tutti questi fenomeni sono caratterizzati dalla compresenza di umidità e calore perversi, anche se, per essere più precisi, dovrebbero essere descritti come dovuti alla presenza di umidità patologica a cui si associa un certo grado di calore perverso (è quindi più corretto intenderli come dovuti ad umidità “riscaldata” piuttosto che a calore umido). Dal punto di vista clinico, tra i disturbi caratterizzati da questo quadro umorale figura la *putrefazione*<sup>15</sup> che si manifesta con emissione o raccolta di materiale purulento, spesso anche indurito (es., ascessi)<sup>16</sup>.

Le condizioni fin qui descritte (Flemma ispessita, umori adusti, putrefazione) sono perverse non a causa di una errata quantità degli umori, bensì a causa della loro “cattiva” qualità.

### ***La Tensione***

In questo testo, al fine esclusivo di rendere più semplici eventuali comparazioni tra sistemi diversi di medicina (ad esempio, cinese ed umorale), aggiungiamo lo pseudo-umore *Tensione*<sup>17</sup>, quale responsabile della “funzionalità” del corpo intero o delle sue parti (es., gli organi). In questo senso, corrisponde al *Qi* della medicina cinese ma anche ad altri concetti, come ad esempio quello delle *Quattro Virtù* (attrattiva, ritentiva/trattenitiva, alterativa ed espulsiva) degli organi secondo Galeno (v. ad esempio [Giannelli]) e può essere messo in relazione alle condizioni di *vasocostrizione* e *vasorilassamento* del fisiomedicalismo o agli stati tissutali *Constriction* e *Relaxation* secondo Matthew Wood [Wood].

La Tensione, definita *pseudo-umore* proprio in quanto non prevista dalla teoria umorale classica, può essere pensata come formalmente derivata dal Fuoco a cui sia stata applicata una sorta di “costrizione”, di “limitazione”, di “ostacolo”. Come il Fuoco, infatti, è una forma di “energia”, mobile di per sé ed attivante; ma mentre il Fuoco tende a muoversi solo verso l’alto e in senso centrifugo, espandendosi quindi in maniera indefinita, il movimento della Tensione è più “strutturato” e per così dire “canalizzato” verso specifiche, definite forme e modalità. Possiamo pertanto vederlo come una sorta di Fuoco a cui sia stata applicata una strutturazione (elemento di natura “terrestre”).

Possiamo fare un esempio ricorrendo ad un’immagine presa dal quotidiano. Se versiamo dell’acqua sul fuoco, quest’ultimo si spegne (o si smorza) e l’acqua si disperde o evapora. Se al di

---

14 I processi di fermentazione e putrefazione sono generalmente esotermici o generano una risposta “calda” da parte dell’organismo umano.

15 Corrispondente al *calore tossico* della medicina cinese. Tale condizione include anche le patologie che si manifestano con eruzioni maculari o maculopapulari (es., malattie esantematiche).

16 Anche le condizioni dette di *Umidità/Calore* della medicina cinese (che includono ad esempio problemi spesso legati all’apparato urinario o alla cistifellea, alcuni casi di itterizia, ecc.) rientrano in questo quadro.

17 Nome preso in prestito dal modello degli *stati tissutali* di Matthew Wood [Wood].

sopra del fuoco poniamo un elemento duro (cioè freddo e secco; ad esempio, un recipiente di terracotta o di metallo), che consenta di evitare il “mescolamento” dell’acqua e del fuoco, riusciamo a far sì che l’acqua possa riscaldarsi senza disperdersi e possa quindi essere usata per scopi precisi (ad esempio, per cuocere un alimento). Applicando un “ostacolo” freddo e secco (il recipiente) al fuoco ne abbiamo “funzionalizzato” il calore che altrimenti si sarebbe disperso o avrebbe fatto disperdere o evaporare l’acqua.

La Tensione è quindi descrivibile, in senso umorale, come derivata da una sorta di “funzionalizzazione” del Fuoco ad opera di un fattore (un principio più che una causa materiale) di natura fredda e secca. Per tale motivo la Tensione è calda e secca, con un grado di calore inferiore rispetto al Fuoco (a causa del raffreddamento dovuto alla funzionalizzazione).

Anche la Tensione può essere corretta o perversa e, in quest’ultimo caso, può esserlo sia in quantità (eccesso o deficit di Tensione) sia in qualità (pensiamo ad esempio al *Qi ni*, o *Qi controcorrente*, della medicina cinese). Data la corrispondenza, sopra descritta, della Tensione con il Qi, le diverse manifestazioni di Tensione perversa tipicamente avranno una più o meno specifica corrispondenza in medicina cinese (ad esempio, il “deficit di Tensione” è una condizione che corrisponde al “deficit di Qi”). In generale, gli squilibri di Tensione corrispondono agli squilibri del Qi e/o al “Vento” (inteso come manifestazione patogena).

Uno squilibrio della Tensione può riflettersi anche sugli altri umori, potenzialmente causandone la perversione. Ad esempio, un eccesso o una stasi (stagnazione) di Tensione possono impedire che i liquidi corporei vengano mossi correttamente, generando stagnazioni di Flemma e/o di Sangue; una stasi di Tensione può generare “compressione” che a sua volta può produrre calore (la medicina cinese parla, ad esempio, di “implosione del Qi in stasi” che genera Fuoco, inteso qui non come elemento ma come manifestazione specifica del calore).

## BIBLIOGRAFIA

[Angelini]	Angelo Angelini, <i>“Il Serto di Iside”</i> , vol. 1, III edizione, Kemi Associazione (2005)
[BearMed]	<a href="http://bearmedicineherbals.com/the-nettle-seed-rebellion-outlaw-plants-and-their-progeny.html">http://bearmedicineherbals.com/the-nettle-seed-rebellion-outlaw-plants-and-their-progeny.html</a> (retrieved 2017-05-2017). File: “The Nettle Seed Rebellion.html”
[Boericke]	William Boericke, <i>“Homeopathic Materia Medica”</i>
[Bourgeois]	Capucine Bourgeois et al., <i>“Nettle (Urtica dioica L.) as a source of antioxidant and anti-aging phytochemicals for cosmetic applications”</i> , C. R. Chimie 19 (2016) 1090-1100
[Clarke]	John Henry Clarke, <i>“A Dictionary of Practical Materia Medica”</i> , <a href="http://www.homeoint.org/clarke/u/urt_u.htm">http://www.homeoint.org/clarke/u/urt_u.htm</a> (Retrieved: 2018-01-25)
[Culpeper]	Nicholas Culpeper, <i>“Complete Herbal &amp; English Physician”</i>
[De Vico]	De Vico Gionata et al., <i>“Urtica dioica (Stinging Nettle): A Neglected Plant with Emerging Growth Promoter/Immunostimulant Properties for Farmed Fish”</i> , Frontiers in Physiology 9(285), 2018
[Dewitt-Leunis]	Serge Dewitt, Jean-Claude Leunis, <i>“Traité théorique et pratique de phytothérapie cyclique”</i> , Roger Jollois (1995). Ita: <i>“Trattato teorico e pratico di fitoterapia ciclica”</i> , Ed. Nova Scripta (2018)
[Driope]	Gabriele Peroni, <i>“Driope – ovvero il patto tra l’uomo e la natura”</i> , Nuova Ipsa Editore (2012)
[Durante]	Castore Durante, <i>“Herbario Nuovo”</i> (1667)
[ElHaouari]	Mohammed El Haouari et al., <i>“Urtica dioica extract reduces platelet hyperaggregability in type 2 diabetes mellitus by inhibition of oxidant production, Ca<sup>2+</sup> mobilization and protein tyrosine phosphorylation”</i> , J. Appl. Biomed. 5: 105–113, 2007
[ElHaouari2]	Mohammed El Haouari et al., <i>“Inhibition of Rat Platelet Aggregation by Urtica dioica Leaves Extracts”</i> , Phytother. Res. 20, 568–572 (2006)
[EvolHerb]	Materia Medica Monthly – Nettle ( <i>Urtica dioica</i> ) ( <a href="http://www.evolutionaryherbalism.com">www.evolutionaryherbalism.com</a> )
[Fu]	Han-Yi Fu et al., <i>“Why do Nettles Sting? About Stinging Hairs Looking Simple but Acting Complex”</i> , Functional Plant Science and Biotechnology 1(1), 46-55 (2007)
[Fuller]	Diane Fuller, <i>“Urtica urens – Spring cleaning and Stinging Nettles”</i> , in <i>“Homeopathy Today Online”</i> , April/May 2002 (Retrieved: 2019-04-15, at: <a href="https://www.homeopathycenter.org/homeopathy-today/urtica-urens-spring-cleaning-and-stinging-nettles">https://www.homeopathycenter.org/homeopathy-today/urtica-urens-spring-cleaning-and-stinging-nettles</a> )
[Garran]	Thomas A. Garran, <i>“Western Herbs in Chinese Medicine – Methodology &amp; Materia Medica”</i> , Passiflora Press
[Gerard]	John Gerard, <i>“The Herbal or General History of Plants: The Complete 1633 Edition”</i> , 1633
[Giannelli]	Luigi Giannelli, <i>“Medicina Tradizionale Mediterranea”</i> , Ed. Tecniche Nuove (2006)
[Grieve]	M. Grieve, <i>“A Modern Herbal”</i> (1931)
[Henriette]	<a href="http://www.henriettes-herb.com/blog/nettle-seed.html">http://www.henriettes-herb.com/blog/nettle-seed.html</a> (Retrieved: 2017-06-11)
[HerbRem]	Rosalee de la Forêt, <a href="https://www.herbalremediesadvice.org/nettle-herb.html">https://www.herbalremediesadvice.org/nettle-herb.html</a> (Retrieved: 2019-04-15)
[Hill]	John Hill, <i>“The family herbal”</i> (1747)
[Hizlan]	Hizlan H. Agus et al., <i>“Drug Interaction Potential of the Seed Extract of Urtica urens L. (Dwarf Nettle)”</i> , Phytother. Res. 23: 1763–1770 (2009)
[Iozzi]	Simone Iozzi, <i>“Fitopratica”</i> , Ed. Giunti (1991)
[Juma]	Juma et al., <i>“Protective Effects of Urtica dioica and Cimetidine® on Liver Function Following</i>

	<i>Acetaminophen Induced Hepatotoxicity in Mice</i> , J Develop Drugs 2015, 4:2
[Junius]	ITA: Manfred M. Junius, <i>“Alchimia Verde”</i> , 3.a ed., Ed. Mediterranee (2005); ENG: Manfred M. Junius, <i>“Spagyrics: The Alchemical Preparation of Medicinal Essences, Tinctures, and Elixirs”</i> , Healing Art Press
[Mattioli]	Pietro Andrea Mattioli, <i>“Discorsi di M. Pietro Andrea Mattioli sanese, medico cesareo, ne’ sei libri di Pedacio Dioscoride Anazarbeo della materia Medicinale”</i> (1746)
[Mekhfi]	Hassane Mekhfi et al., <i>“Platelet anti-aggregant property of some Moroccan medicinal plants”</i> , Journal of Ethnopharmacology 94 (2004) 317–322
[Quattrocchi]	Umberto Quattrocchi, <i>“CRC World Dictionary of Medicinal and Poisonous Plants”</i> , CRC Press (2012)
[Reckeweg]	Hans-Heinrich Reckeweg, <i>“Materia Medica - Homoeopathia Antihomotoxica”</i> , 4th edition, Aurelia
[Riley]	David S. Riley, <i>“Materia Medica of New and Old Homeopathic Medicines”</i> , Springer (2012)
[Saeidi]	Saeidi Asl, M. R., Adel, M., Caipang, C. M. A., and Dawood, M. A. O. (2017). <i>“Immunological responses and disease resistance of rainbow trout (Oncorhynchus mykiss) juveniles following dietary administration of stinging nettle (Urtica dioica).”</i> , Fish Shell. Immunol. 71, 230–238
[Schwabe]	<a href="https://www.schwabeindia.com/content/143-urtica-dioica">https://www.schwabeindia.com/content/143-urtica-dioica</a> (Retrieved: 2019-04-05)
[Thurston]	Earle Laurence Thurston, <i>“An anatomical and fine structure study of stinging hairs in some members of the Urticaceae, Euphorbiaceae and Loasaceae”</i> , Iowa State University dissertation (1969)
[Tierra]	<a href="https://planetherbs.com/blogs/lesleys-blog/herbal-tonics-east-and-west/">https://planetherbs.com/blogs/lesleys-blog/herbal-tonics-east-and-west/</a> (Retrieved: 2019-04-21)
[Vermeulen]	Frans Vermeulen, <i>“Materia Medica Omeopatica Sinottica”</i> , vol 1°, Ed. Salus Infirmorum (2007)
[Wesley]	John Wesley, <i>“Primitive Physick”</i> (1761)
[WFO]	<a href="http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000039887">http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000039887</a>
[Whispering]	<a href="https://whisperingearth.co.uk/2010/08/23/harvesting-nettle-seeds/">https://whisperingearth.co.uk/2010/08/23/harvesting-nettle-seeds/</a> (retrieved 2017-05-28)
[Wikipedia]	<a href="https://*.wikipedia.org">https://*.wikipedia.org</a>
[WomanRoot]	<a href="http://medicinewomansroots.blogspot.it/2007/07/every-womans-adaptogen-nettle-seeds.html">http://medicinewomansroots.blogspot.it/2007/07/every-womans-adaptogen-nettle-seeds.html</a> (Retrieved 2017-05-28)
[Wood]	Matthew Wood, <i>“The Earthwise Herbal – A Complete Guide to New World Medicinal Plants”</i> , North Atlantic Books (2009)