



· GUÍA PRÁCTICA ·
— de uso de la —

ORTIGA

— (URTICA DIOICA) —



BIENESTAR URINARIO,
MINERALES, NUTRICIÓN
Y VITALIDAD



APOYA EL BIENESTAR
URINARIO



FUENTE NATURAL
DE MINERALES



NUTRE Y
REVITALIZA



ACCIÓN
ANTIOXIDANTE

Remedia

— SABERES QUE SANAN —

ORTIGA

—→ (*Urtica dioica*) ←—

Bienvenido al mundo de la Ortiga

La **Ortiga** (*Urtica dioica*) es una de las plantas medicinales y nutritivas más apreciadas dentro de la herbolaria tradicional. Durante siglos ha sido utilizada en distintas culturas como alimento, tónico vegetal y apoyo para promover la vitalidad y el bienestar general.

Su riqueza natural en minerales, vitaminas, clorofila y compuestos antioxidantes la convierte en una planta muy versátil, utilizada tanto en infusiones como en extractos herbales, alimentos y preparaciones tradicionales.

Actualmente continúa siendo objeto de investigación debido a la diversidad de compuestos naturales presentes en sus hojas y raíces, los cuales han despertado interés por sus posibles aplicaciones dentro de la fitoterapia moderna.

Considerada una de las plantas más completas de la herbolaria occidental, la ortiga es apreciada no solo por sus propiedades tradicionales, sino también por su extraordinario perfil nutricional, que la convierte en una excelente aliada para acompañar un estilo de vida saludable.





¿Qué es la Ortiga?

La Ortiga (*Urtica dioica*) pertenece a la familia *Urticaceae* y crece de forma silvestre en numerosas regiones de Europa, Asia y América.

Aunque muchas personas la conocen por producir una sensación de ardor al tocar sus hojas frescas, este efecto desaparece al secarse, cocinarse o elaborarse en tintura, conservando sus propiedades tradicionales.

Dentro de la herbolaria se utilizan principalmente:

- Hojas
- Partes aéreas
- Raíz (para aplicaciones tradicionales diferentes a las de las hojas)

Por esta razón, es importante diferenciar la parte de la planta utilizada, ya que las hojas y la raíz presentan aplicaciones tradicionales distintas y no siempre son intercambiables.

Su uso tradicional se remonta a cientos de años, donde ha sido utilizada como alimento, planta medicinal y tónico natural.

Otros nombres comunes

- Ortiga mayor
- Ortiga verde
- Stinging Nettle
- Common Nettle



☀️ *¿Qué contiene la Ortiga?*

A diferencia de otras plantas conocidas principalmente por un solo compuesto activo, la Ortiga destaca por su extraordinaria riqueza nutricional.

Naturalmente contiene una amplia variedad de vitaminas, minerales y compuestos vegetales que han contribuido a que sea considerada, desde hace siglos, una planta reconstituyente y remineralizante.

Entre sus principales componentes se encuentran:

- Hierro
- Calcio
- Magnesio
- Potasio
- Silicio
- Clorofila
- Vitamina C
- Vitamina K
- Carotenoides
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos



Esta combinación de nutrientes y compuestos antioxidantes ha hecho que la **Ortiga** sea tradicionalmente utilizada para acompañar rutinas de bienestar, apoyar una adecuada nutrición y favorecer la vitalidad general del organismo.





¿Por qué la Ortiga ha sido tan valorada durante siglos?

Gracias a su extraordinaria composición natural, la **Ortiga** ha ocupado un lugar importante dentro de la herbolaria tradicional durante cientos de años. Su uso ha trascendido generaciones y actualmente continúa siendo una de las plantas más estudiadas por sus múltiples aplicaciones dentro del bienestar natural.

A continuación se presentan algunos de los usos tradicionales y áreas que han despertado mayor interés dentro de la investigación científica.

1. Vitalidad y apoyo nutricional

Tradicionalmente, la Ortiga ha sido utilizada como una planta reconstituyente para acompañar periodos de desgaste físico o mental y favorecer el bienestar general.

Debido a su perfil nutricional, suele incorporarse como complemento de una alimentación equilibrada y como parte de rutinas orientadas a mantener la vitalidad y el equilibrio del organismo.



2. Bienestar articular

La **Ortiga** forma parte de numerosas preparaciones herbales destinadas al cuidado de las articulaciones.

Diversas investigaciones han explorado su posible participación en los procesos relacionados con la respuesta inflamatoria natural del organismo, motivo por el cual continúa siendo una de las plantas más utilizadas en formulaciones herbales dirigidas al bienestar articular y la movilidad.

3. Apoyo al bienestar urinario

Las hojas de **Ortiga** han sido utilizadas tradicionalmente para favorecer la eliminación natural de líquidos y apoyar el funcionamiento normal de las vías urinarias.

Por ello, suele encontrarse en mezclas herbales destinadas a promover el equilibrio del sistema urinario y acompañar una adecuada hidratación.



4. Apoyo al bienestar prostático

La raíz de **Ortiga** ha sido ampliamente estudiada por su posible papel como apoyo complementario para el bienestar prostático, especialmente en hombres adultos.

Aunque la mayor parte de la investigación se centra en la raíz, las hojas también forman parte de diversas preparaciones tradicionales utilizadas para promover el bienestar masculino.

5. Acción antioxidante

La **Ortiga** contiene diversos compuestos vegetales con actividad antioxidante que ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo.

Actualmente, esta acción continúa siendo objeto de investigación por su posible contribución al mantenimiento del equilibrio natural del organismo y al bienestar general.





La Ortiga desde la Medicina Tradicional China

Aunque la **Ortiga (Urtica dioica)** no forma parte de la farmacopea clásica de la Medicina Tradicional China (MTC), en la práctica integrativa moderna suele compararse con plantas que ayudan a nutrir la Sangre, fortalecer el Yin y favorecer el equilibrio del organismo.

Gracias a su naturaleza nutritiva y a su riqueza mineral, muchos terapeutas la relacionan con el apoyo de la energía profunda del cuerpo y la recuperación después de periodos de desgaste físico.

Meridianos con los que suele asociarse:

Riñón (Shèn)

En **Medicina Tradicional China**, el Riñón es considerado la raíz de la energía vital (Jing). Se relaciona con los huesos, el envejecimiento saludable, la vitalidad, la fuerza y la reserva energética del organismo.

La Ortiga suele asociarse con plantas que ayudan a nutrir y fortalecer este sistema.



Hígado (Gān)

El Hígado participa en el almacenamiento de la Sangre y en el flujo armonioso del Qi.

Desde esta perspectiva, la Ortiga puede relacionarse con plantas utilizadas tradicionalmente para nutrir la Sangre y favorecer el equilibrio del organismo.

Bazo (Pí)

El Bazo es responsable de transformar los alimentos en Qi y Sangre.

Debido a su perfil nutricional, la Ortiga suele considerarse compatible con plantas que apoyan este proceso de nutrición y fortalecimiento.

Naturaleza energética

Fresca

Tradicionalmente se considera una planta de naturaleza fresca, utilizada para ayudar a equilibrar condiciones asociadas con exceso de calor dentro del organismo.



Sabor

Dulce ligeramente amargo

En MTC, el sabor dulce se relaciona con la nutrición y el fortalecimiento, mientras que el ligero amargor se asocia con favorecer procesos naturales de depuración y equilibrio.

Acciones energéticas tradicionales

- Nutre la Sangre.
- Nutre el Yin.
- Favorece el equilibrio de líquidos.
- Ayuda a disipar Calor.
- Fortalece la energía del Riñón.
- Apoya la vitalidad general.

Visión integrativa

Desde una perspectiva integrativa, la **Ortiga** es considerada una planta nutritiva y reconstituyente, utilizada para acompañar procesos en los que se busca fortalecer el organismo, favorecer la recuperación y mantener un adecuado equilibrio energético.

Su riqueza natural en minerales y compuestos vegetales la convierte en una excelente aliada dentro de programas de bienestar que integran la herbolaria tradicional con una alimentación saludable y hábitos de vida equilibrados.





Cómo utilizar tu tintura de Ortiga

La tintura de **Ortiga** es una forma práctica y concentrada de incorporar esta planta a una rutina de bienestar. Al tratarse de un extracto herbal líquido, permite una administración sencilla y una dosificación precisa.

Uso general

Tomar:

- 10 a 15 gotas diluidas en un poco de agua.
- 1 a 2 veces al día.

O bien (microdosis):

- 3 a 5 gotas.
- 2 a 3 veces al día.

¿Cuál es el mejor momento para tomarla?

Generalmente se recomienda consumirla por la mañana o durante las primeras horas del día.

Muchas personas prefieren tomarla antes de los alimentos, aunque también puede utilizarse junto con ellos si así resulta más cómodo.



Recomendaciones de uso

- Agitar el frasco antes de cada uso.
- Diluir las gotas en un poco de agua.
- Mantener una adecuada hidratación durante el día.
- Utilizarla de forma constante como parte de una rutina de bienestar.
- Conservar el frasco en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa.

¿Durante cuánto tiempo puede utilizarse?

La duración puede variar según el objetivo de cada persona.

Como orientación general, muchas personas la utilizan de forma continua entre 6 y 12 semanas, tras lo cual pueden valorar un periodo de descanso o ajustar su uso con el acompañamiento de un profesional de la salud.



¿Con qué hábitos puede complementarse?

La **Ortiga** forma parte de un enfoque integral de bienestar. Sus beneficios pueden potenciarse cuando se acompaña de hábitos saludables como:

- Mantener una alimentación equilibrada.
- Consumir suficiente agua.
- Realizar actividad física de forma regular.
- Dormir adecuadamente.
- Mantener un buen manejo del estrés.





Otras formas de utilizar la Ortiga

Aunque la **tintura** es una de las formas más prácticas de incorporar la **Ortiga** a una rutina de bienestar, esta planta puede aprovecharse de diversas maneras según las preferencias y necesidades de cada persona.

Infusión

Es una de las formas tradicionales de consumo y permite aprovechar las propiedades de las hojas de manera sencilla.

Preparación sugerida:

- 1 a 2 cucharaditas de hojas secas.
- 250 ml de agua caliente.
- Dejar reposar de 10 a 15 minutos.
- Colar antes de consumir.

Puede disfrutarse sola o combinarse con otras plantas medicinales.



Polvo

Las hojas deshidratadas y pulverizadas pueden incorporarse fácilmente a la alimentación diaria.

Algunas formas de utilizarlo son:

- Licuados.
- Smoothies.
- Yogur.
- Avena.
- Jugos naturales.

Cápsulas

La **Ortiga** también puede encontrarse en cápsulas elaboradas con hoja o raíz pulverizada, una alternativa práctica para quienes prefieren evitar el sabor de las infusiones.

Se recomienda seguir siempre las indicaciones del fabricante.



Uso culinario

En distintos países europeos, la Ortiga forma parte de la cocina tradicional.

Una vez cocida pierde completamente su efecto urticante y puede utilizarse en preparaciones como:

- Sopas.
- Cremas.
- Tortillas.
- Pesto.
- Guisos.
- Rellenos.

Su sabor recuerda ligeramente al de la espinaca.

Uso externo

Tradicionalmente, la Ortiga también ha sido utilizada para elaborar preparaciones de uso externo.

Algunas de las más conocidas son:

- Enjuagues capilares.
- Compresas.
- Baños herbales.
- Lociones artesanales.

Estas aplicaciones forman parte de la herbolaria tradicional y de la cosmética natural.



Una planta muy versátil

La **Ortiga** destaca por ser una de las pocas plantas que puede aprovecharse como alimento, infusión, extracto herbal, ingrediente culinario y materia prima para preparaciones cosméticas.

Esta versatilidad ha contribuido a que permanezca vigente dentro de la herbolaria tradicional y continúe despertando interés en la actualidad.

¿Qué presentación elegir?

Tintura

Práctica, concentrada y fácil de dosificar.

Infusión

Ideal para disfrutar como bebida y formar parte de la rutina diaria.

Polvo

Fácil de incorporar a licuados, yogur o alimentos.

Cápsulas

Una opción cómoda para quienes buscan una presentación práctica.





Combinaciones herbales con Ortiga

Dentro de la herbolaria tradicional, es común combinar distintas plantas medicinales para aprovechar las cualidades propias de cada una y crear fórmulas más completas.

La **Ortiga** es una planta muy versátil que puede acompañarse de otras especies según el objetivo de bienestar que se busque.

Para la vitalidad y el bienestar general

Ortiga + Ashwagandha

Una combinación utilizada para acompañar periodos de desgaste físico o mental y favorecer la adaptación del organismo al estrés cotidiano.

Para el bienestar articular

Ortiga + Cúrcuma + Boswellia

Tradicionalmente utilizadas para acompañar el bienestar de las articulaciones, favorecer la movilidad y apoyar una respuesta inflamatoria saludable.



Para el bienestar urinario

Ortiga + Diente de León

Una combinación ampliamente utilizada para favorecer el funcionamiento normal de las vías urinarias y acompañar la eliminación natural de líquidos.

Para el bienestar prostático

Raíz de Ortiga + Saw Palmetto (Palma enana americana)

Dos plantas tradicionalmente utilizadas en formulaciones herbales dirigidas al bienestar prostático masculino.

Para remineralizar el organismo

Ortiga + Moringa + Alfalfa

Una combinación rica en nutrientes vegetales, utilizada tradicionalmente para complementar la alimentación y favorecer el bienestar general.



Para el cuidado del cabello

Ortiga + Romero

Una combinación muy apreciada dentro de la herbolaria y la cosmética natural, utilizada tradicionalmente para fortalecer el cabello y mantener un cuero cabelludo saludable.

Para el equilibrio digestivo

Ortiga + Cardo Mariano + Diente de León

Una combinación utilizada tradicionalmente para acompañar el bienestar digestivo y favorecer el funcionamiento normal del hígado y las vías biliares.

Importante

Las combinaciones herbales deben adaptarse a las necesidades de cada persona y no todas son adecuadas para todos los casos. Si se presentan condiciones médicas específicas, embarazo, lactancia o tratamiento con medicamentos, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de utilizar cualquier preparación herbal.





Precauciones

La **Ortiga** es una planta que, en general, ha sido bien tolerada cuando se utiliza de forma adecuada. Sin embargo, como ocurre con cualquier producto herbal, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No se recomienda su uso durante el embarazo o la lactancia, salvo indicación de un profesional de la salud.
- No administrar a menores de 12 años sin orientación profesional.
- Las personas con enfermedad renal o insuficiencia cardiaca deben consultar previamente con su médico, ya que la Ortiga puede favorecer la eliminación de líquidos.
- Si se utilizan medicamentos diuréticos, antihipertensivos, anticoagulantes o para el control de la glucosa, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar su consumo.
- Suspender su uso si se presenta alguna reacción adversa o de hipersensibilidad.



Posibles efectos secundarios

La mayoría de las personas la toleran adecuadamente.

En algunos casos pueden presentarse:

- Molestias digestivas leves.
- Aumento en la frecuencia urinaria.
- Reacciones alérgicas poco frecuentes en personas sensibles.

Cuando se consume como infusión, alimento o tintura en las cantidades tradicionalmente utilizadas, suele presentar un buen perfil de seguridad.

Nota importante

Esta guía tiene fines exclusivamente educativos e informativos.

La información presentada no sustituye la valoración, diagnóstico o tratamiento indicado por profesionales de la salud.

Los productos herbales deben utilizarse como complemento de un estilo de vida saludable y nunca como sustituto de la atención médica cuando esta sea necesaria.



Preguntas frecuentes

¿La Ortiga fresca produce ardor?

Sí. Las hojas frescas poseen pequeños pelos urticantes que pueden provocar una sensación temporal de ardor al contacto con la piel. Este efecto desaparece al secarse, cocinarse o prepararse como tintura.

¿La tintura también produce esa sensación?

No. Durante el proceso de elaboración de la tintura, los compuestos responsables del efecto urticante dejan de estar activos, por lo que puede consumirse sin esa molestia.

¿Puedo tomar Ortiga todos los días?

Muchas personas la incorporan como parte de su rutina de bienestar. Sin embargo, cuando se utiliza durante periodos prolongados, es recomendable hacerlo bajo la orientación de un profesional de la salud.



Preguntas frecuentes

¿Las hojas y la raíz sirven para lo mismo?

No. Aunque pertenecen a la misma planta, sus composiciones son diferentes y tradicionalmente se utilizan con objetivos distintos. La mayoría de las tinturas e infusiones emplean las hojas y partes aéreas, mientras que la raíz suele utilizarse en preparaciones destinadas al bienestar prostático.

¿Con qué plantas combina bien la Ortiga?

La Ortiga puede combinarse con diversas plantas según el objetivo de bienestar. Algunas de las más utilizadas son Romero, Diente de León, Ashwagandha, Cúrcuma y Moringa.

¿La Ortiga puede consumirse como alimento?

Sí. En muchos países forma parte de la cocina tradicional y se utiliza en sopas, cremas, tortillas, pesto y otras preparaciones. Una vez cocida o deshidratada, pierde completamente su efecto urticante.



Nota importante

Esta guía tiene fines educativos e informativos.

La información presentada busca difundir el uso tradicional de la **Ortiga** y compartir conocimientos generales sobre esta planta medicinal.

No sustituye la valoración, diagnóstico o tratamiento indicado por profesionales de la salud.

Si estás embarazada, en periodo de lactancia, padeces alguna enfermedad o utilizas medicamentos de forma habitual, consulta con un profesional de la salud antes de incorporar cualquier producto herbal a tu rutina.



Elaboración artesanal Remedia

En **Remedia**, elaboramos cada tintura artesanalmente en pequeños lotes, siguiendo procesos tradicionales de maceración para conservar la riqueza natural de cada planta.

Seleccionamos cuidadosamente nuestra materia prima y trabajamos con dedicación para ofrecer extractos herbales elaborados con calidad, respeto y pasión por la herbolaria.

Cada frasco refleja nuestro compromiso con la naturaleza y con compartir el conocimiento de las plantas medicinales de forma responsable.

Remedia

Saberes que sanan.



CONECTA CON REMEDIA

Si deseas seguir explorando el camino
del bienestar natural, puedes encontrar
más contenido, recetas y recursos aquí



WhatsApp



Instagram



Facebook



Unete al
Canal



Sitio Web



TikTok

REMEDIA
Online Joos



Herbolaria práctica para la vida cotidiana