

Ortiga (*Urtica dioica*)

- ✦ **Nombre científico:** *Urtica dioica*
- ✦ **Familia:** Urticaceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Ortiga mayor, ortiga verde, nettle (inglés), picapica



☒ **Beneficios de la Ortiga**

-  **1. Diurética y depurativa**
 - Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.
 - Muy utilizada para tratar edemas, gota, artritis e inflamaciones renales leves.
-  **2. Antiinflamatoria y analgésica**
 - Alivia el dolor en enfermedades articulares como reumatismo, artritis y ciática.
 - Se usa tanto en infusión como en cataplasmas externas.
-  **3. Rica en nutrientes**
 - Contiene gran cantidad de hierro, calcio, magnesio, potasio, vitamina C y proteínas.
 - Ideal para anemias, estados de fatiga y desnutrición.
-  **4. Estimulante del crecimiento capilar**
 - Se aplica en tónicos y champús para fortalecer el cabello y prevenir la caída.
-  **5. Regulador metabólico y digestivo**
 - Mejora el metabolismo, estimula el apetito y alivia trastornos digestivos menores.

Contraindicaciones y Precauciones

-  **Evitar en estos casos:**
 - **Embarazo:** puede tener efecto uterotónico.
 - **Personas con insuficiencia renal o cardíaca grave:** su efecto diurético puede ser contraproducente.
 - **Uso excesivo sin supervisión médica:** puede alterar el equilibrio de minerales en el organismo.
 - **Manipular con guantes:** los pelos urticantes pueden causar irritación en piel sensible.



Composición Química de la Ortiga



1. Minerales (Hierro, Calcio, Magnesio, Silicio, Potasio)

- Apoyan la salud ósea, muscular y sanguínea.



2. Vitaminas (A, C, K, complejo B)

- Refuerzan el sistema inmunológico y el metabolismo celular.



3. Flavonoides (quercetina, rutina)

- Antioxidantes y antiinflamatorios.



4. Ácidos orgánicos (fórmico, acético, málico)

- Estimulantes metabólicos y digestivos.



5. Clorofila y aminoácidos esenciales

- Aportan vitalidad, oxigenación celular y recuperación en estados de debilidad.



Efectos de sus Componentes

- **Diurético potente y depurativo** → Elimina toxinas y líquidos retenidos.
- **Antiinflamatorio natural** → Eficaz contra dolores articulares y reumáticos.
- **Hematínico y remineralizante** → Ideal en casos de anemia o desnutrición.
- **Regulador digestivo** → Mejora la digestión y fortalece el metabolismo.
- **Estimulante capilar** → Refuerza el cuero cabelludo y combate la caída del cabello.

Ortiga (*Urtica dioica*)

✦ **Nombre científico:** *Urtica dioica* L.

✦ **Familia botánica:** Urticaceae

✦ **Otros nombres comunes:** Ortiga mayor, ortiga verde (Esp.); pringamosa (Col., Cub., Méx., R. Dom., Ven.); también llamada dominguilla, solimán o chichicaste en algunas regiones

✦ **Parte utilizada:** Principalmente las hojas y partes aéreas jóvenes (*Urticae folium/herba*); también se emplea la raíz (*Urticae radix*) en usos específicos

Usos medicinales tradicionales y modernos

Tradicionalmente, la ortiga se ha utilizado como diurético y “depurativo” para aumentar la eliminación de líquidos y tratar edemas leves o afecciones urinarias inflamatorias (minsalud.gov.co). También se usaba como remedio para dolores reumáticos y articulares: por vía tópica, las hojas frescas urticantes se aplicaban (urticación) para aliviar dolores de artritis y gota mediante su efecto rubefaciente (irritante). Otros usos etnomedicinales incluyen su empleo como astringente (por sus taninos), como tónico nutricional contra la anemia, estimulante digestivo y para problemas de piel y cabello (caspa, caída del cabello) (es.wikipedia.org/drugs.com).

En la medicina moderna, *Urtica dioica* se emplea con fines terapéuticos basados en investigaciones recientes. Por ejemplo, las raíces de ortiga se utilizan en Europa como coadyuvantes en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna (HBP) para aliviar síntomas urinarios (es.wikipedia.org). Las hojas y partes aéreas se utilizan para trastornos músculo-articulares (artritis, artrosis) gracias a sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas leves (herbazest.com). Además, extractos de hoja de ortiga se han propuesto para aliviar síntomas de alergias (rinitis alérgica) por su efecto antihistamínico natural. Otros usos contemporáneos incluyen el apoyo al control de la glucemia en diabetes tipo 2 y el manejo de trastornos dermatológicos, aunque con evidencia aún preliminar. En general, la ortiga goza de un amplio uso tanto en fitoterapia tradicional como en suplementos modernos debido a su combinación de efectos nutritivos y medicinales.

Composición química y principios activos

La ortiga mayor contiene numerosos compuestos bioactivos responsables de sus propiedades. En las hojas destacan los *flavonoides* (como quercetina, kaempferol y sus derivados) con acción antioxidante y antiinflamatoria. También posee *ácidos fenólicos* orgánicos (p. ej. ácido cafeico, clorogénico, gálico, fórmico, acético) que contribuyen a efectos antioxidantes y diuréticos. Las hojas son ricas en *clorofila*, *vitaminas* (provitamina A, vitamina C y K) y *sales minerales* (hierro, calcio, magnesio, potasio, entre otros) en altas concentraciones, lo que explica sus virtudes nutricionales (anti-anémicas y remineralizantes) (pmc.ncbi.nlm.nih.gov/herbazest.com). Los pelos urticantes (*tricomas*) contienen aminos como *histamina*, *acetilcolina* y *serotonina*, responsables de la irritación cutánea característica. En la raíz predominan compuestos como *taninos* (astringentes), *fitosteroles* (p. ej. β -sitosterol), *lignan*os, *polifenoles* y polisacáridos, además de una lectina conocida como *aglutinina UDA*, asociados a los efectos sobre la próstata e inmunomoduladores. La siguiente tabla resume algunos de los principales principios activos de *U. dioica* y sus efectos conocidos:

Principio activo o grupo	Efectos terapéuticos principales
Flavonoides (quercetina, kaempferol, etc.)	Antiinflamatorio y antioxidante (inhiben mediadores de inflamación). Contribuyen al alivio de dolores articulares y alergias.
Ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico, etc.)	Diurético suave y antioxidante. Apoyan la eliminación de líquidos y la protección frente al daño oxidativo.
Aminas urticantes (histamina, acetilcolina, serotonina)	Irritantes locales (efecto rubefaciente) que, al contacto con la piel, causan inflamación leve y contrairritación. Este efecto se ha aprovechado tradicionalmente para aliviar dolor reumático (urticación).
Fitosteroles (β -sitosterol principalmente)	Antiinflamatorio prostático: ayudan a mejorar síntomas urinarios en HBP al inhibir mediadores en la próstata. Pueden modular el metabolismo hormonal local.
Taninos (abundantes en raíz)	Astringente y hemostático. Útiles para reducir secreciones y en procesos diarreicos leves; contribuyen a efecto antidiarreico y antihemorrágico.
Polisacáridos (fracción acuaroot)	Inmunomodulador y antiinflamatorio: estudios indican que polisacáridos de la raíz reducen la liberación de citoquinas proinflamatorias, apoyando la respuesta inmune.
Clorofila, vitaminas y minerales	Nutritivo y antianémico: alto contenido de hierro, vitamina C y K que combaten anemia y mejoran la coagulación. El silicio contribuye a la salud de piel y cabello (efecto remineralizante).
Secretina (posible compuesto)*	Estimulante digestivo: se ha reportado que una sustancia denominada “secretina” en la ortiga promueve las secreciones gástricas, pancreáticas y biliares, mejorando la digestión y peristalsis intestinal.

Nota: La **secretina** mencionada en literatura herbal podría referirse a un compuesto peptídico presente en la planta con efecto estimulante digestivo; sin embargo, su naturaleza exacta en ortiga no está plenamente dilucidada.

Evidencia científica de sus efectos terapéuticos

Diversos estudios científicos, tanto preclínicos como ensayos clínicos, han investigado las propiedades medicinales de *Urtica dioica*. A continuación, se resumen algunos hallazgos destacados, que respaldan (o exploran) sus usos terapéuticos:

Hiperplasia prostática benigna (HBP): Varios ensayos clínicos han demostrado que extractos de raíz de ortiga mejoran los síntomas urinarios asociados a la HBP (disminución de la frecuencia miccional, nicturia, volumen residual, etc.). Un estudio clínico en hombres mayores con HBP mostró alivio significativo de síntomas urinarios con extracto de raíz de ortiga, con buena tolerancia y mínimos efectos adversos. De hecho, preparados de *Urtica radix* son usados en Europa como tratamiento coadyuvante de la HBP.

Artritis y dolor articular: La ortiga posee efectos antiinflamatorios leves que pueden ser útiles en enfermedades reumáticas. En un ensayo controlado, la aplicación tópica de hojas frescas de ortiga (estimulación urticante) sobre articulaciones dolorosas redujo el dolor en osteoartritis de la base del pulgar. Adicionalmente, estudios in vitro sugieren que extractos de ortiga inhiben factores inflamatorios (p. ej. NF- κ B), lo que apoya su uso tradicional como antirreumático. Suplementos orales de ortiga también han mostrado aliviar modestamente el dolor de artritis en algunos estudios preliminares.

Rinitis alérgica (alergia estacional): Extractos liofilizados de hoja de ortiga han sido evaluados para aliviar síntomas de la fiebre del heno. Un ensayo clínico piloto con 600 mg/día de hoja de ortiga reportó mejoría en algunos síntomas de rinitis alérgica en comparación con placebo ([drugs.com](https://www.drugs.com)). Además, investigaciones de laboratorio encontraron que los extractos de *Urtica* pueden bloquear receptores de histamina y reducir la liberación de citoquinas proinflamatorias, sugiriendo un mecanismo antihistamínico e inmunomodulador. Si bien los resultados son prometedores, se requieren más estudios para confirmar su eficacia en alergias.

Diabetes mellitus tipo 2: La ortiga ha sido investigada por sus posibles efectos hipoglucemiantes. Evidencias preclínicas mostraron que extractos acuosos de *Urtica* pueden reducir los niveles de glucosa en sangre en modelos animales diabéticos, posiblemente mediante sustancias llamadas “glucoquininas” que mejoran la función pancreática. En humanos, una revisión sistemática y metanálisis (2020) sugirió que la suplementación con ortiga podría bajar discretamente la glucemia en ayunas y HbA1c en pacientes diabéticos, aunque los autores señalan que la evidencia aún es limitada y se necesitan ensayos más amplios. Por precaución, el uso de ortiga en diabetes debe ser monitoreado médicamente debido al riesgo de hipoglucemia en combinación con fármacos antidiabéticos.

Salud de la mujer (menopausia): Un estudio clínico reciente exploró una crema vaginal a base de ortiga para la atrofia vaginal en mujeres posmenopáusicas. Los resultados indicaron mejora significativa en síntomas como sequedad, prurito y dolor durante relaciones sexuales en comparación con placebo. Este uso aún es experimental, pero sugiere potenciales aplicaciones antiinflamatorias y tróficas de la ortiga en la mucosa vaginal.

Otras actividades: Ensayos in vitro y en animales atribuyen a *Urtica dioica* propiedades antioxidantes, antimicrobianas, hipotensoras y hepatoprotectoras leves. Por ejemplo, extractos hidroalcohólicos de hoja mostraron actividad antioxidante significativa en pruebas de laboratorio. Asimismo, en ratas, la administración de extracto de ortiga incrementó la diuresis (efecto diurético confirmado experimentalmente). No obstante, varias de estas propiedades requieren validación clínica; hasta ahora, el mayor grado de evidencia en humanos se concentra en HBP, artritis y rinitis alérgica como se describió.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

Aunque la ortiga se considera una planta medicinal segura en dosis terapéuticas, es importante tener en cuenta ciertas contraindicaciones y precauciones:

Embarazo y lactancia: Contraindicada su ingesta durante el embarazo, ya que la ortiga puede afectar el equilibrio hormonal; además, faltan datos suficientes sobre seguridad. También se desaconseja en la lactancia por precaución.

Trastornos renales o cardíacos graves: No usar preparaciones de ortiga para tratar edemas asociados a insuficiencia renal o cardíaca, salvo bajo supervisión médica. Su efecto diurético podría alterar el balance electrolítico o interactuar con la medicación de estos pacientes. Asimismo, en personas con *hipotensión* o insuficiencia cardíaca la ortiga debe emplearse con cautela, ya que el aumento de diuresis puede disminuir la presión arterial.

Diabetes: Se recomienda precaución en diabéticos, ya que la ortiga puede potenciar el efecto hipoglucemiante de los medicamentos antidiabéticos. Su uso está *desaconsejado sin supervisión médica* en personas con diabetes descontrolada, para evitar episodios de hipoglucemia.

Interacciones farmacológicas: Los extractos de ortiga podrían interactuar con varios fármacos. En particular, puede potenciar el efecto de **anticoagulantes** (por su contenido en vitamina K, podría disminuir la eficacia de warfarina), de **diuréticos** y antihipertensivos (sumando efecto hipotensor/diurético), de **antidiabéticos** (efecto aditivo hipoglucemiante) y potencialmente del **litio** (al aumentar su eliminación por diuresis). También se ha mencionado precaución al combinarla con AINEs (antiinflamatorios no esteroideos) por posible efecto aditivo en la coagulación o la presión. En general, si un paciente está bajo medicación crónica, debe consultar al médico antes de tomar ortiga.

Niños: No se recomienda el uso de preparados concentrados de ortiga en niños pequeños. En particular, las tinturas alcohólicas **no** deben administrarse a menores de 2 años. Para niños mayores, solo bajo consejo profesional y con formulaciones adecuadas (ej. infusiones diluidas).

Efectos adversos: Los efectos secundarios de *Urtica dioica* suelen ser *leves* y poco frecuentes. Puede presentarse malestar gástrico, náuseas, diarrea o retención de líquidos en algunos individuos. La aplicación tópica podría causar erupción o irritación cutánea en personas sensibles (especialmente con extractos concentrados o si hay alergia previa). El contacto directo con la planta fresca produce la conocida **urticación**: enrojecimiento, ardor y habones pruriginosos en la piel debido a las sustancias irritantes de los pelos. Este efecto es pasajero, pero se debe manipular la planta con guantes para evitarlo.

Toxicidad: Diversas fuentes señalan que la ortiga carece de toxicidad significativa a las dosis habituales. Estudios toxicológicos en animales muestran que extractos acuosos tienen **baja toxicidad aguda**, con dosis letales muy altas (DL50 oral en ratón > 3 g/kg). No se han detectado efectos mutagénicos ni carcinogénicos en pruebas de laboratorio con extracto acuoso. Además, ensayos clínicos de hasta 6 meses con preparados de raíz no reportaron eventos adversos graves. Sin embargo, el consumo de **semillas en altas cantidades** (20-30 semillas) actúa como purgante drástico y *no* se recomienda. En resumen, *Urtica dioica* es segura cuando se usa adecuadamente, pero debe respetarse la dosificación y tener en cuenta las precauciones mencionadas.

Formas de consumo y preparación seguras

La ortiga (nutrimea.com) puede administrarse de diferentes formas galénicas, aprovechando distintas partes de la planta según la afección a tratar. A continuación, se presentan las formas de consumo más comunes junto con sus dosis y vías de administración recomendadas:

Preparación	Dosis recomendada	Vía de administración
Infusión de hojas (té)	1–2 gramos de hoja seca por taza (250 mL); tomar 2–3 tazas al día. Para prepararla, verter agua hirviendo sobre las hojas, reposar 5–10 minutos y colar antes de beber.	Oral (bebida caliente).
Extracto seco / cápsulas	300–600 mg al día de extracto seco estandarizado de ortiga (puede provenir de hoja o raíz). Suele dividirse en 2 tomas diarias (por ejemplo, cápsulas de 300 mg dos veces al día, con las comidas).	Oral (cápsulas o comprimidos).
Tintura madre (1:5 – 1:10 en alcohol)	~30 gotas diluidas en agua, 2 veces al día (equivalente aproximado a 1–2 mL de tintura por dosis). Se sugiere tomar diluido en medio vaso de agua o infusión, antes de las comidas.	Oral (gotas en solución).
Uso tópico (externo) – ungüento, compresas	Aplicar pomada de ortiga sobre la zona afectada 2–3 veces al día, o realizar compresas/locales con infusión concentrada. Ejemplo: cataplasma de hojas machacadas o paño embebido en infusión tibia para dolores articulares. No aplicar sobre piel lesionada abierta.	Tópica (cutánea).

Notas: La **infusión de hojas** se emplea típicamente para efectos diuréticos, depurativos y antialérgicos (fiebre del heno). La **decocción de la raíz** (hervir la raíz en agua) se utiliza especialmente para aprovechar los principios activos en hiperplasia prostática: suele prepararse con ~5 g de raíz seca en 250 mL de agua, hirviendo 10 minutos, y se puede tomar 1–2 veces al día (o equivalente en extracto). Las **cápsulas de extracto** son útiles para asegurar una dosificación constante de compuestos activos, y son la forma preferida en estudios clínicos de HBP y alergias. En cuanto al **uso tópico**, las pomadas de ortiga (elaboradas con extractos de la planta) han demostrado aliviar inflamaciones cutáneas leves, eccemas y dolores musculares localizados. Es importante seguir las indicaciones del fabricante o profesional de la salud para cada preparación, y no exceder las dosis recomendadas.

Identificación botánica: morfología, hábitat, distribución y especies similares



Urtica dioica (ortiga mayor) mostrando sus hojas opuestas, ovaladas y serradas, cubiertas de pelos urticantes. Se observan los racimos colgantes de diminutas flores verdosas que surgen de las axilas foliares.

La *Urtica dioica* es una planta **herbácea perenne** de aspecto robusto, que puede alcanzar entre 50 cm y 1.5 metros de altura. Presenta un tallo erecto de sección cuadrangular, con entrenudos huecos, cubierto de numerosos pelos urticantes rígidos y frágiles en la punta. Las hojas son **opuestas**, de forma oval-lanceolada con base cordada, margen **aserrado** y ápice apuntado, de color verde oscuro en el haz y más claro en el envés. Toda la planta (tallo y hojas) está salpicada de tricomas urticantes que liberan al contacto sustancias como histamina, acetilcolina, serotonina y ácido fórmico, causantes de la característica irritación cutánea (escozor, enrojecimiento y habón) al rozarla. Las flores de la ortiga son muy pequeñas, de color verde amarillento y **unisexuales** (plantas dioicas, con ejemplares masculinos y femeninos separados). Las inflorescencias femeninas cuelgan en largos racimos tipo **amentos** de hasta ~10 cm, desde las axilas de las hojas, mientras que las masculinas son más cortas y erectas. La floración ocurre en verano, produciendo una gran cantidad de flores poco vistosas. El fruto es un **aquenio** ovalado y seco, de ~1–1.5 mm, que contiene la semilla; estos frutos quedan adheridos a los restos florales en los racimos colgantes. La raíz de *U. dioica* es rizomatosa y rastrera, permitiéndole formar colonias extensas de plantas.

En cuanto a su **hábitat**, la ortiga mayor prospera en lugares húmedos y ricos en materia orgánica y nitrógeno. Es común encontrarla en suelos fértiles alterados: bordes de caminos, solares baldíos, cercanías de casas o establos, ribera de ríos y huertos, donde el nitrógeno del suelo es abundante (de ahí que se la considere **nitrófila**). Prefiere semisombra o sol parcial, aunque tolera bien el sol directo si el suelo mantiene humedad. Su presencia suele indicar suelos ricos en nutrientes, y en algunos ecosistemas forma densos sotobosques.

En cuanto a **distribución geográfica**, *Urtica dioica* es una especie de amplia dispersión cosmopolita. Es originaria de Europa y Asia templada, pero se ha propagado a Norteamérica y el norte de África; actualmente se la encuentra en todos los continentes habitados (ha sido introducida en América, Australia y otras regiones). En la península ibérica abunda en zonas atlánticas húmedas y en montañas (p. ej. Cordillera Cantábrica, Pirineos), aunque aparece puntualmente en casi toda la región ibérica. En Latinoamérica, la ortiga europea se ha reportado en áreas andinas (ej. Colombia) y zonas templadas de Sudamérica, conviviendo con especies nativas de ortigas.

Especies similares: Dentro del mismo género destaca la **ortiga menor** (*Urtica urens* L.), muy parecida en aspecto, pero de menor tamaño (planta anual de hasta ~60 cm) y con pelos urticantes aún más irritantes. *U. urens* suele crecer junto a *U. dioica* y comparte algunas propiedades medicinales, aunque se le atribuyen menos virtudes terapéuticas. Otras especies del género *Urtica* en distintas regiones (como *Urtica magellanica* en el Cono Sur de Sudamérica, *Urtica mexicana*, etc.) son localmente conocidas también como ortigas y pueden causar irritación similar al contacto, pero *U. dioica* sigue siendo la especie más empleada medicinalmente a nivel global. Cabe mencionar que existen plantas de aspecto similar pero *no* urticantes, denominadas popularmente “ortigas muertas”, como *Lamium* spp. (familia Lamiaceae), que tienen flores vistosas y carecen de pelos irritantes. Para identificar correctamente la **ortiga mayor**, se pueden considerar: la presencia de pelos urticantes en tallo y hojas, las hojas opuestas bien dentadas, y las inflorescencias colgantes verde pálido sin pétalos evidentes. Estas características, junto con el intenso escozor al tacto, permiten distinguir *Urtica dioica* de otras plantas herbáceas.

Urtica dioica (Urticáceas)

ORTIGA MAYOR

La ortiga, bien conocida por su picadura, ha sido apreciada durante mucho tiempo por su uso medicinal. En el siglo I d.C., el médico griego Dioscórides ya citaba una serie de usos: las hojas frescas cortadas en emplastos para heridas sépticas, el zumo para hemorragias nasales y las hojas cocidas mezcladas con mirra para estimular la menstruación. Hoy la ortiga se emplea para la fiebre del heno, artritis, anemia y, curiosamente, para la urticaria.



La ortiga mayor se cocina como verdura y sabe a espinaca.

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en zonas templadas del hemisferio norte, África del Sur, los Andes y Australia. Los brotes jóvenes se recogen en primavera para usarlos como tónico y verdura. Las partes aéreas y las hojas se recolectan en verano con la planta en flor. La raíz se arranca en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

La ortiga menor (*U. urens*) se usa de modo parecido a *U. dioica*, y también en homeopatía. La ortiga de pelotillas (*U. pilulifera*) fue la especie más usada por los romanos para la «urticación» (golpearse con ortigas para atraer la sangre a la superficie), que practicaban para calentarse.

COMPONENTES PRINCIPALES

Partes aéreas:

- Flavonoides (quercitina)
- Aminas (histamina, colina, acetilcolina, serotonina)
- Glucoquinona
- Minerales (calcio, potasio, ácido silícico, hierro)

Raíz:

- Esteroles de la planta (fitosteroles)
- Fenoles

EFFECTOS PRINCIPALES

- Diurético
- Tónico
- Astringente
- Evita hemorragias
- Antialérgico
- Aumenta la producción de leche materna (hoja)
- Disminuye el agrandamiento de la próstata (raíz)

INVESTIGACIÓN

■ **Raíz** Estudios sobre la raíz de la ortiga mayor en EE UU, Alemania y Japón han confirmado su valor medicinal para la hipertrofia (agrandamiento) benigna de la próstata.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Depurativa** Es, sobre todo, depurativa y desintoxicante. Posee una acción diurética debida quizá a los flavonoides y al alto contenido de potasio, y aumenta la producción de orina y la eliminación de productos de desecho. Alivia muchas afecciones de la piel, como el eczema infantil, y problemas artríticos, especialmente los caracterizados por un mal funcionamiento del riñón y retención de fluidos.

■ **Astringente** Disminuye o detiene las hemorragias y es buena para la menstruación excesiva.

■ **Alérgias** Es antialérgica. Trata la fiebre del heno, el asma, picor en la piel y picaduras de insectos. El zumo puede usarse para el escozor provocado por las ortigas.

■ **Otros usos** Las hojas alivian la anemia y aumentan la producción de leche materna.



ORTIGA MAYOR
Perenne de hasta 1,5 m, de hojas lanceoladas y flores verdes con estambres amarillos.

PARTES UTILIZADAS

Las partes aéreas se cocinan como verdura típica y se emplean en preparados medicinales.

En las hojas se concentran niveles altos de nutrientes.



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Cocimiento de la raíz (preparación, p. 290). Para el agrandamiento de la próstata, beber una taza diaria.

La sopa con hojas de ortiga mayor, zanahorias y cebollas es rica en hierro. Tomar regularmente.

○ **Cápsulas de la raíz** (preparación, p. 291). Para menstruación excesiva tomar una cápsula de 100 mg tres veces al día.

○ **Infusión de las hojas** (preparación, p. 290). Beber 200 ml diarios como tónico.

○ **Tintura de la raíz** (preparación, p. 291). Alivia alergias y afecciones dermatológicas. Para la fiebre del heno, tomar una cucharadita diluida en 100 ml de agua dos veces al día.

La raíz se usa hoy para tratar la próstata agrandada.

AUTOMEDICACIÓN

- Anemia por menstruación excesiva, p. 301.
- Asma leve, p. 301.
- Hemorragia nasal, p. 310.

- Irritación por el pañal, p. 318.
- Mordeduras y picaduras, p. 303.
- Rinitis alérgica, incluida fiebre del heno, p. 300.
- Urticaria, p. 302.

Lamium album

(Labiadas)

ORTIGA MUERTA, LAMIO BLANCO

DESCRIPCIÓN Perenne de hasta 60 cm de altura. Tallos cuadrangulares y hojas ovales y dentadas. Racimos de flores bilabiadas blancas.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originaria de Europa y el norte y centro de Asia y es muy común por todo este territorio. Medra en campos de cultivo y en baldíos. Se recolecta en flor durante verano.

PARTES UTILIZADAS Puntas en flor.

COMPONENTES Contiene una saponina, flavonas, mucilago y taninos.

HISTORIA Y TRADICIÓN Su nombre procede de su parecido con la verdadera ortiga (*Urtica dioica*, p. 145), sin los pelos urticantes. Una planta «para alegrar el corazón, dar buen color al rostro y fortalecer el espíritu vital» (John Gerard, *The Herball*, 1597).



La **ORTIGA MUERTA** se usa para tratar problemas ginecológicos.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Es astringente y demulcente. Se usa sobre todo como tónico uterino, para interrumpir la hemorragia intermenstrual y reducir el exceso de flujo menstrual. También es un tratamiento tradicional para la secreción vaginal anormal. Se toma a veces para periodos dolorosos. Su astringencia ayuda a tatar la diarrea y, en uso externo, puede aliviar hemorroides y varices.

Larix decidua
sin. **L. europaea**
(Pináceas)

ALERCE EUROPEO

DESCRIPCIÓN Conífera caducifolia de hasta 50 m de altura. Racimos de hojas con forma de aguja. Flores masculinas y femeninas y conos pequeños de color marrón claro.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de los Alpes y de los Cárpatos del este de Europa y se halla en altitudes de hasta 2.000 m. Se cultiva por la madera. La resina se recoge en otoño; la corteza, cuando se tala el árbol.

PARTES UTILIZADAS Corteza interior, resina.

COMPONENTES Contiene lignanos, resinas y aceite volátil (que consta principalmente de α -pineno y β -pineno y limoneno).

HISTORIA Y TRADICIÓN El alerce llegó a Gran Bretaña en 1639 y se cultiva desde principios del siglo XIX.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES

Es astringente, diurético y antiséptico.

La corteza puede usarse para tratar infecciones de la vejiga y las vías urinarias, como cistitis y uretritis, y problemas respiratorios, entre ellos la bronquitis. La resina se aplica a heridas para protegerlas y combatir la infección. El cocimiento de la corteza se emplea para calmar el eczema y la soriasis.

ADVERTENCIAS No tomar si se padece alguna enfermedad renal.

Larrea tridentata
(Zigofiláceas)

CHAPARRAL

DESCRIPCIÓN Arbusto espinoso de hasta 2 m de altura. Hojas pequeñas y con divisiones muy finas.

HÁBITAT Y CULTIVO Se encuentra en muchos desiertos del suroeste de Estados Unidos y México.

PARTES UTILIZADAS Partes aéreas.

COMPONENTES Contiene alrededor del 12% de resina y ácido nordihidroguaiarético. De este último se dice que daña las glándulas linfáticas y los riñones.

HISTORIA Y TRADICIÓN Los nativos americanos lo usaban mucho; se tomaba en forma de cocimiento para problemas estomacales y diarrea. Las ramitas jóvenes se usaban para el dolor de muelas. Las hojas se aplicaban en emplastro para problemas respiratorios y en lavados para afecciones de la piel. Esta planta estuvo en la *Pharmacopoeia of the United States* de 1842 a 1942.

USOS Y EFECTOS MEDICINALES Hasta hace poco, este arbusto seguía usándose en Estados Unidos, donde se consumía una media de 9,07 toneladas al año. Se consideraba un buen remedio para enfermedades reumáticas, infecciones venéreas, infecciones urinarias y determinados tipos de cáncer, en especial la leucemia. También se ingería para problemas de piel como acné y eczema y se aplicaba en loción a llagas, heridas y erupciones. Sin embargo, ha sido prohibido recientemente en Estados Unidos debido a su potencial efecto tóxico sobre el hígado.

ESPECIES RELACIONADAS La especie suramericana *L. nitida* se toma para combatir la indigestión, provocar la menstruación y tratar heridas.

ADVERTENCIAS Se han detectado cinco casos de hepatitis aguda y subaguda debidos a la ingestión de este arbusto. A la vista de la incertidumbre sobre su seguridad, no se recomienda el uso interno; deben emplearse hierbas alternativas.

Laurus nobilis
(Lauráceas)

LAUREL

DESCRIPCIÓN Arbusto o árbol aromático siempreverde de hasta 20 m de altura. Hojas duras de color verde oscuro, flores masculinas y femeninas amarillas y bayas negras brillantes.

HÁBITAT Y CULTIVO Es originario de los países mediterráneos y prefiere lugares sombreados y húmedos. Es muy común también como planta de jardín, cultivado frecuentemente para uso culinario. Las hojas se recolectan durante todo el año.

PARTES UTILIZADAS Hojas, aceite esencial.

COMPONENTES Contiene hasta el 3% de aceite volátil (que incluye 30-50% de cineol, linalol, α -pineno, acetato de α -terpineol, mucilago, tanino y resina).

HISTORIA Y TRADICIÓN

De la antigua Roma ha llegado la tradición de que cuando un laurel se marchita repentinamente, presagia desastres para la casa. En la antigua Roma, las hojas de laurel se usaban como medicamento, especia y guirnalda decorativa.



El **LAUREL** distinguía a los vencedores en la antigua Grecia.

retirar los restos de la planta. Tome 1 taza, 3 veces al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=3189486

Ortiga

(*Urtica dioica*)

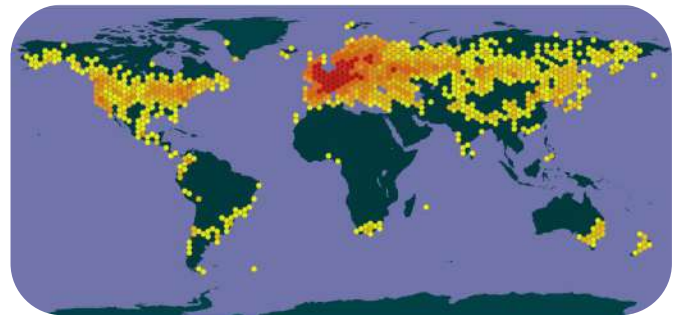
Aunque muchas personas temen a la Ortiga debido a las quemaduras que sus hojas pueden causar en la piel, posee numerosas propiedades medicinales valiosas. Pertenece a la familia Lamiaceae.

Identificación: Ortiga es una planta herbácea perenne que puede alcanzar entre 50 cm y 2 metros de altura. Su tallo es erecto, cuadrangular y está cubierto de pelos urticantes que liberan una sustancia irritante al contacto, causando una sensación de ardor en la piel. Las hojas son opuestas, es decir, crecen en pares a lo largo del tallo, y tienen una forma ovalada a lanceolada, midiendo entre 3 y 15 cm de largo y de 2 a 6 cm de ancho. Los bordes de las hojas son aserrados, y tanto la parte superior como la inferior están cubiertas de pelos urticantes.



Las hojas tienen un color verde oscuro y una textura rugosa. Las flores de Ortiga son pequeñas, de color verdoso, y crecen en largos racimos colgantes en las axilas de las hojas (donde las hojas se unen al tallo). La planta es dioica, lo que significa que las flores masculinas y femeninas crecen en plantas separadas. Las flores masculinas liberan polen, mientras que las flores femeninas producen semillas tras la polinización. Los frutos son aquenios diminutos, de forma ovalada y color marrón claro, que contienen una sola semilla. Estos frutos se dispersan por el viento o al adherirse a los animales. Ortiga crece en una variedad de hábitats, prefiriendo suelos ricos en nutrientes y húmedos. Se encuentra comúnmente en áreas sombreadas, como bosques, márgenes de ríos, campos y a lo largo de los caminos. Es una planta altamente adaptable y puede formar colonias densas, especialmente en áreas perturbadas.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: Ortiga puede consumirse en forma de té o tintura y es mi primera opción para tratar alergias.

Hiperplasia de próstata: Ortiga es ampliamente utilizada para tratar problemas de próstata, como la hiperplasia prostática benigna (HPB). Sus efectos beneficiosos incluyen la reducción del tamaño de la próstata y el alivio de los síntomas urinarios. Su mecanismo de acción implica la inhibición de la enzima aromatasa, que convierte la testosterona en estradiol, y de la enzima 5-alfa-reductasa, que convierte la testosterona en dihidrotestosterona (DHT), ambas asociadas al crecimiento prostático.

Además, Ortiga posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, que ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en la próstata.

Artritis, gota e inflamaciones articulares:

Ortiga es eficaz en el tratamiento de la artritis, el dolor causado por la gota y la inflamación. Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a reducir la inflamación en las articulaciones, aliviando el dolor y la hinchazón. Su mecanismo de acción incluye la inhibición de mediadores inflamatorios como las prostaglandinas y la reducción de los niveles de citocinas proinflamatorias. Además, el consumo regular de Ortiga puede disminuir los niveles de ácido úrico en la sangre, lo que la hace beneficiosa para pacientes con gota.

Estimula el flujo sanguíneo: Ortiga estimula el sistema circulatorio y el flujo sanguíneo. Puede usarse en infusión o té. También se utiliza externamente, ya que favorece la cicatrización y aumenta la circulación en la zona afectada.

Calambres, tendinitis y dolor del nervio ciático:

Los calambres musculares, lesiones y dolores nerviosos se benefician de la aplicación de una compresa con un té concentrado o tintura de Ortiga. Aplíquelo en la zona afectada varias veces al día hasta notar mejoría.

Alergias: La tintura de Ortiga es excelente para las alergias y, en muchos casos, puede resolver completamente el problema. Además, es un potente antiinflamatorio.

Eccema e inflamaciones en la piel: Ortiga es una gran aliada en el tratamiento del eccema y la inflamación de la piel. Sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ayudan a reducir la picazón, el enrojecimiento y la hinchazón. Aplicada en pomadas o compresas, inhibe mediadores inflamatorios y previene infecciones. Su uso regular alivia significativamente los síntomas del eccema y mejora la salud de la piel inflamada.

Quemaduras, picaduras de insectos y heridas:

Ortiga puede utilizarse para tratar quemaduras, picaduras de insectos y heridas debido a sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes. Sus compuestos bioactivos, como la histamina y la acetilcolina, ayudan a aliviar el dolor y reducir la inflamación.

Las aplicaciones tópicas en forma de pomada o compresa aceleran la cicatrización, promueven la regeneración de la piel y previenen infecciones. Para quemaduras y picaduras de insectos, reduce el enrojecimiento, la hinchazón y la picazón. Su efecto antimicrobiano protege contra infecciones secundarias, mientras que los antioxidantes favorecen la recuperación de la piel dañada. Su uso proporciona un alivio rápido y eficaz en estos problemas cutáneos.

Advertencias: Debido a los pelos glandulares urticantes, tenga cuidado al recolectar Ortiga. Use ropa de manga larga, pantalones largos y guantes para proteger la piel. Para desactivar las toxinas urticantes, escalde las hojas con agua recién hervida.

Recetas: Té de Ortiga. Use 1 cucharadita de hojas secas por cada taza de agua (150 ml). Si usa hojas frescas, duplique la cantidad de hierba. Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, cubra, deje enfriar y cuele para retirar los restos de la planta. Beba 2 tazas distribuidas a lo largo del día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=7960979



Hierba de Olor

(Anthoxanthum nitens)

Esta fragante planta es utilizada en ceremonias religiosas por algunos pueblos. Es nativa del norte de Eurasia y de gran parte de América del Norte. Pertenece a la familia Poaceae y está ampliamente distribuida en el hemisferio norte.

Identificación: Hierba de Olor es una planta herbácea perenne que crece entre 30 y 80 cm de altura, con tallos delgados y erectos. Su tallo es liso y cilíndrico, generalmente sin ramificaciones, con una coloración que varía de verde a ligeramente amarillenta. Las hojas son largas y estrechas, midiendo entre 5 y 15 cm de largo y aproximadamente de 2 a 5 mm de ancho. Son lineales, con bordes lisos y extremos puntiagudos.

combaten el SARM. Las hojas absorben la sangre y favorecen la coagulación. Coloca varias hojas enteras sobre la herida y cúbreala con un paño suave o una gasa. Déjalo en su sitio hasta el momento de cambiar el apósito.

Limpiador para heridas, colirio, conjuntivitis y orzuelos: Prepara una infusión medicinal para usarla como colirio. Una vez fría, es excelente como limpiador antibacteriano para todo tipo de heridas. Si se utiliza como colirio o para tratar la conjuntivitis, hay que preparar la infusión con agua destilada y llevarla a ebullición. A continuación, cuélalo dos veces para asegurarte de que no queden partículas.

Diarrea, fiebres y hemorragias internas: La oreja de conejo funciona para las hemorragias



Oreja de conejo, Jean-Pol ANDMONT, [CC por SA 3.0]

internas, para la diarrea y para reducir la fiebre. Para estos propósitos, bebe la infusión de oreja de conejo (encontrarás la receta más abajo).

Dolor de boca y garganta: La misma infusión, si se utiliza para hacer gárgaras, es eficaz para tratar el dolor de garganta o de boca. Enjuágate la boca con la infusión o haz gárgaras con ella varias veces al día. Alivia el dolor y las propiedades antibióticas de la planta ayudan a curar la infección subyacente.

Tónico para el hígado y el corazón: Los beneficios saludables de la oreja de conejo la convierten en un buen tónico integral, especialmente beneficioso para el hígado y el corazón. Toma la infusión a diario o consume las hojas como una verdura más.

Picaduras de insectos y hemorroides: Los beneficios antiinflamatorios de la oreja de conejo la hacen eficaz para tratar las dolorosas picaduras de abeja y las mordeduras de insectos. También tiene propiedades analgésicas, que ayudan con el dolor.

Recetas. Infusión de oreja de conejo: Tan solo necesitarás hojas frescas de oreja de conejo y agua. Machaca las hojas frescas y añádelas a una olla de agua hirviendo a fuego lento. Cuece las hojas a fuego lento de 5 a 10 minutos y deja enfriar. Cuela el líquido con un colador fino o un filtro de café para eliminar todas las partículas de las hojas. Se puede beber o utilizarlo como limpiador.

Ortiga mayor, *Urtica dioica*

Me encanta la ortiga, aunque conozco a muchos que siente recelo hacia esta planta debido a sus espinas. Es nutritiva, medicinal y produce una fibra muy buena. ¡Incluso tengo una camiseta de ortigas! Cerca de ella suele crecer la drosera, que puede utilizarse para quitar las espinas. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: La ortiga es una planta perenne de 90 a 240 cm de altura. Es dioica y herbácea, rebrotando en invierno.

Las hojas son en su mayoría ovaladas y, a veces, acorazonadas. Las suaves hojas verdes miden de 2,5 cm a 10 cm de largo y están dispuestas de forma opuesta en un tallo erecto cuadrado. Las hojas tienen el margen dentado y la base cordada.

Tanto las hojas como los tallos son muy peludos, con pelos no urticantes y otros muchos urticantes. De junio a septiembre aparecen numerosas flores en densas inflorescencias. Son verdosas o parduscas y

crecen en racimos ramificados. Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas o ramas separadas. La ortiga está ampliamente extendida, sobre todo donde la pluviosidad media anual es elevada. Se suele encontrar en lugares con suelo húmedo.

Uso comestible: Las hojas son comestibles. Las ortigas tienen un sabor similar al de las espinacas cuando se cocinan. Yo las como crudas doblando las hojas, pero la mayoría de la gente las blanquea en agua para quitarles la espina antes de cocinarlas y consumirlas. Come las hojas de ortiga solo antes de que aparezcan las flores. A partir de ese momento

pueden causar una irritación interna, especialmente de las vías urinarias. Las semillas también son comestibles. Con las hojas y flores secas de ortiga se consigue una agradable tisana.

Uso medicinal: La ortiga puede tomarse en infusión o tintura y es mi remedio número uno para las alergias.

Alergias (incluida la fiebre del heno): La tintura de ortiga es mi primera recomendación para





las alergias, ya que suele aliviar el problema por completo. A menudo recomiendo combinarlo con miel cruda local. Es un excelente antiinflamatorio.

Artritis, dolor de gota e inflamación: La ortiga trata la artritis, la gota y otras afecciones inflamatorias. Suprime la inflamación, elimina las toxinas del cuerpo y ayuda a reducir el dolor.

Se utiliza en Alemania como tratamiento de la artritis reumatoide y se cree que inhibe la cascada inflamatoria. Una compresa hecha empapando un algodón en tintura de ortiga y colocándolo sobre la articulación dolorida ayuda a paliar las molestias. Los micropinchazos en una zona determinada también pueden ayudar a restaurar y reparar lesiones articulares y restablecer la comunicación nerviosa. Lo he utilizado con éxito para tratar lesiones de hombro.

Eczema e inflamaciones cutáneas: Tanto la tintura administrada internamente como la infusión de ortiga son útiles para tratar el eccema y otras inflamaciones de la piel.

Quemaduras, picaduras de insectos y heridas: Utiliza una infusión doble de ortiga como limpiador para tratar la piel quemada, quemaduras solares, picaduras de insectos, heridas y otras irritaciones cutáneas. La ortiga tiene combudoron, que se ha demostrado que ayuda en el tratamiento de quemaduras. Prepara la receta de infusión de ortiga utilizando 2 cucharadas (30 g) de hojas de ortiga secas o frescas. Utilizar el líquido una vez frío para lavar y tratar estas afecciones, dejando que se seque sobre la piel.

Problemas menstruales: Las mujeres con hemorragias uterinas abundantes y otros problemas menstruales pueden obtener beneficios con la ortiga.

Esguinces, calambres, tendinitis y ciática: Los calambres musculares, las lesiones y los dolores nerviosos mejoran con la aplicación de una compresa hecha empapando un algodón en tintura de ortiga y aplicándola sobre la zona afectada. Fíjala en la zona afectada para obtener mejores resultados.

Estimula el flujo sanguíneo: La ortiga estimula el sistema circulatorio y el flujo sanguíneo. Para

estimular el flujo sanguíneo y mejorar la circulación, utiliza una infusión o té de ortiga. También puede utilizarse de manera tópica, ya que favorece la curación y la llegada de flujo sanguíneo a la zona.

Anemia, insuficiencia cardíaca, inflamaciones, bazo agrandado y como tónico integral: Para afecciones graves, utiliza zumo de ortiga fresca remojando primero y licuando después toda la planta.

Aclarado capilar: Utiliza la infusión de ortiga como aclarado capilar para potenciar el brillo. Combínalo con cola de caballo y romero para obtener los máximos resultados.

Recetas. Infusión de ortiga: Necesitarás 1 cucharada (15 g) de hojas de ortiga secas y trituradas y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas de la ortiga y deja reposar de 10 a 15 minutos. Colar y beber dos veces al día.

Tintura de ortiga: Ingredientes: hojas de ortiga, frescas o machacadas y secas (las frescas son mejores), vodka de 80 grados u otro alcohol para beber de la misma graduación y un tarro de cristal con tapa hermética.

Llena el tarro con hojas frescas de ortiga cortadas en trozos finos y machacadas. Vierte el vodka sobre las hojas y llena el tarro, asegurándote de que todas las hojas queden cubiertas. Tapar bien el tarro. Etiquétalo. Deja reposar la tintura de 4 a 6 semanas, agitándola suavemente todos los días. Añade más alcohol cuando sea necesario para mantener el tarro lleno. Vierte el alcohol a través de un colador de malla fina o un filtro de café para eliminar toda la hierba. Puedes conservar la tintura en un armario fresco y oscuro hasta 5 años. Posología: 1/2 a 1 cucharadita (2,5ml-5ml), dos veces al día.



Ortiga Mayor, Frank Vincentz - propio trabajo, [CC BY-SA 3.0]