

ORTIGA

***Urtica urens* L. = Ortiga común = Ortiga menor**

***Urtica dioica* L. = Ortiga europea = Ortiga mayor**

NOMBRE-s VULGAR-es: Ortiga verde. Jortiga.

FAMILIA: URTICACEAE

Algo de la historia de la planta:

Planta inconfundible por su efecto urticante que en algún lugar se le ha llamado hierba de los ciegos porque éstos podrían distinguirla sin necesidad del sentido de la vista. Sus propiedades terapéuticas son conocidas desde antiguo por los médicos griegos y romanos que le atribuyen numerosas aplicaciones medicinales.

En algunos países se utiliza como un alimento más para añadir a los potajes o caldos con legumbres, o en una tortilla francesa. Tiene un contenido elevado en proteínas, casi tanto como la soja, también clorofila; minerales como hierro y calcio; y vitaminas A, C, K.

Descripción

Herbácea de tamaño variable según la especie hasta medio o un metro de altura. Raíz suculenta. Tallos erectos, cuadrangulares, estriados y huecos. Hojas opuestas, pecioladas, ovadas o lanceoladas, aserradas en los bordes; al igual que el tallo, las hojas están cubiertas de pelillos urticantes. Flores pequeñas y verdosas que se agrupan en espiguitas axilares. Poseen además unos frutitos o semillas.

Origen y ecología

Son especies de origen europeo o asiático aunque se hallan extendidas por todo el mundo. Naturalizada. No amenazada.

Localización

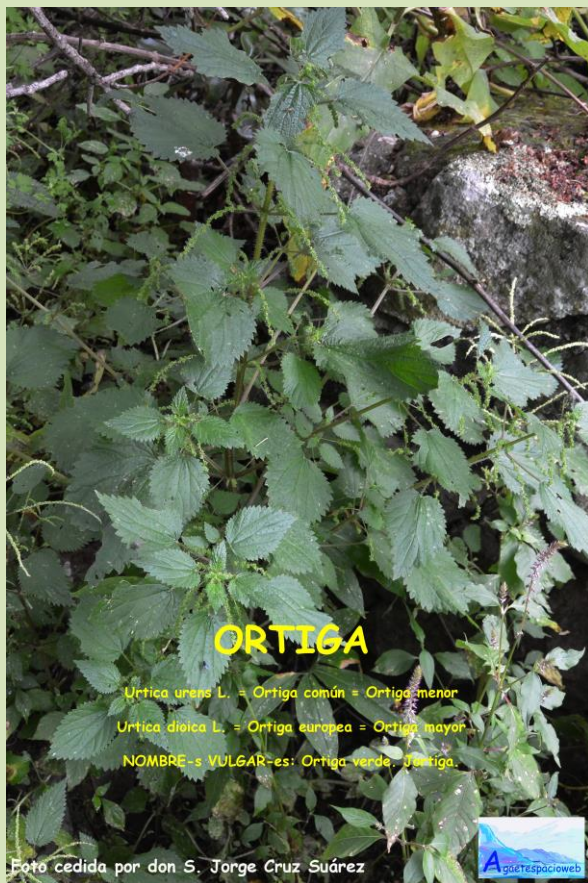
Crece espontáneamente incluso como mala hierba entre los cultivos, y en lugares algo húmedos en la proximidad de zonas habitadas de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.



En Agaete: Igualmente casi en cualquier lugar, en zonas de cultivos, barrancos, etc. donde haya suficiente humedad, sobretodo con las lluvias.

Parte utilizada

Raíz, hojas y sumidades.



Principios activos fundamentales

Raíz:

- ✓ Lectina
- ✓ Cumarina: escopoletina
- ✓ Beta sitosterol
- ✓ Taninos
- ✓ Fenilpropanoides
- ✓ Lignanos

Hojas y sumidades:

- ✓ Flavonoides: heterósidos de quercetina, kempferol, isoramnetina.
- ✓ Ácidos orgánicos: cafeíco, clorogénico, cafeilmálico, carbónico, fórmico, silícico, cítrico,

fumárico, oxálico, fosfórico, quínico, succínico...

- ✓ Aminas: acetilcolina, histamina, serotonina, colina, betaína, lecitina...
- ✓ Mucílagos
- ✓ Taninos
- ✓ Cumarina: escopoletina
- ✓ Beta sitosterol
- ✓ Colina acetiltransferasa
- ✓ Clorofila a y b
- ✓ Carotenoides: beta caroteno, xantofila, licopeno.
- ✓ Vitaminas: grupo B, C, K.
- ✓ Sales minerales: hierro, calcio, sílice, azufre, potasio, manganeso.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

Hojas y sumidades, menos frecuentemente se utiliza la raíz:

En uso interno, en la tradición popular la ortiga es una de las plantas consideradas como “depurativas” lo que la hace útil para variadas aplicaciones terapéuticas: nutritiva, mineralizante y antianémica o hemopoyética; diurética, antirreumática, colagoga, hipoglucemiante, etc..

En uso externo, para la cicatrización de heridas como astringente y hemostática; como revulsiva en urticaciones sobre

articulaciones inflamadas; para fortalecer el cuero cabelludo, contra la caspa y la seborrea, pieles grasas y con impurezas, dermatitis seborreica, tratamiento coadyuvante del acné, etc..

▪ **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

Hojas y sumidades:

Se ha demostrado experimentalmente la eficacia antiinflamatoria de los preparados a base de ortiga. También se ha probado en laboratorio el efecto diurético, con elevada eliminación de cloruros y de urea; además de acción hipotensora, de la hoja de ortiga.

Raíz:

Preparados de raíz de ortiga ha demostrado en animales de experimentación capacidad antiinflamatoria y limitante de la hipertrofia prostática benigna.

▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

Hojas y sumidades:

Estudios clínicos bien diseñados han mostrado eficacia en cuanto a los efectos diuréticos de la *hoja de ortiga* en pacientes con insuficiencia cardiaca o insuficiencia venosa crónica que tenían retención de líquidos.

Otro estudio tras dos semanas de tratamiento dio lugar a un aumento en el volumen de orina, una disminución del peso corporal y una leve reducción de la presión sistólica.

Otros estudios han mostrado efectos positivos aunque no concluyentes en el tratamiento de la rinitis alérgica. Un estudio clínico sobre pacientes reumatológicos concluyó con un alivio sintomático al cabo de tres semanas en el 70% de los pacientes.

Un ensayo clínico bien diseñado, mostró mejorías significativas del dolor por artrosis en la base de los dedos pulgar e índice, por la urticación de la zona dolorosa durante 30 segundos cada día durante una semana.

Raíz:

Diversos estudios clínicos controlados frente a placebo han mostrado eficacia de los preparados de *raíz de ortiga* en el tratamiento de la hiperplasia prostática benigna, con mejorías significativas en el volumen del flujo urinario y volumen residual; y mejoras sintomáticas en la disuria o molestias al orinar, nicturia y retención de orina.

(Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

▪ **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia y la Comisión E del Ministerio de Salud alemán aceptan como indicaciones de la *hoja de ortiga por vía oral*: para aumentar la diuresis como “terapia de lavado” en las enfermedades inflamatorias de las vías urinarias y en la prevención de la litiasis o arenillas. También como coadyuvante en el tratamiento de las enfermedades reumáticas. *La hoja de ortiga en uso externo* estaría también indicada como revulsiva en el dolor articular crónico.

La Comisión E considera indicada además la *raíz de ortiga* o sus preparados en los trastornos de la micción asociados a adenoma de próstata en estadíos I y II.

La Organización Mundial de la Salud considera indicada la raíz de ortiga en el tratamiento sintomático de trastornos urinario como nicturia, poliuria y retención urinaria como resultado de estadíos I y II de hiperplasia prostática benigna (HPB).

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

La hoja de ortiga puede causar efecto urticante con aparición de pápulas o ronchas y quemazón en la piel. La raíz de ortiga alguna vez puede dar lugar a irritación gástrica o reacciones alérgicas en la piel.

No administrar hoja de ortiga en casos de insuficiencia cardiaca o renal si no es bajo control médico.

No administrar preparados de ortiga durante el embarazo o la lactancia pues se ha descrito actividad uterina para esta planta.

Dosis y forma de administración

Hojas y sumidades:

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y sumidades secas de ortiga, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Para uso externo en lavados o compresas utilizar 10 grs. de planta seca para un litro de agua procediendo de la misma manera.

Raíz:

Para uso interno se realiza una decocción: 2 grs. de planta seca troceada, una cucharada de las de café de 3 mls., para una taza de 150 mls.; mantener hirviendo a fuego bajo durante 5 minutos, dejar reposar otros 5 a 10 minutos y filtrar. Tomar tres tazas al día

Ejemplos de utilización

Cura de endurecimiento o curtimiento a través de la urticación de la piel:

Se trata de un tratamiento naturista tan antiguo como efectivo para fortalecer las defensas de nuestro organismo y favorecer la curación de muchas enfermedades. Se trata de tomar un pequeño ramo de ortigas frescas por la mañana al levantarse, y pasarlo suavemente por toda la piel desde los pies hacia arriba, desde las manos hacia los hombros, el estómago, el pecho, la espalda, y un poco cuello y nuca; enseguida tomar una toallita empapada en agua fría y refrescar todo el cuerpo siguiendo el mismo recorrido anterior; seguidamente, sin secarse, volver de nuevo a la cama durante unos 15 a 20 minutos, hasta que el cuerpo normalice su temperatura.



Testimonios de los Sabios de Agaete

D^a Celestina Hernández Jorge, “Tina”:

(4) *“Si había anemia utilizaban mucho la ortiga y la raíz del rábano”.*

D^a María Jesús García Álamo “Jesusita”:

(5) *“Jortigarle el ubre dicen, para que la cabra hiciera leche”.*

Cruz Suárez, S. Jorge. *Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria.* Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias, 2007.