

# ORTIGÓN

***Urtica morifolia* Poir. in Lam.**

**NOMBRE-s VULGAR-es:** Ortigón de monte.

**FAMILIA:** URTICACEAE

**Algo de la historia de la planta:**

Se trata de una especie endémica de Canarias y Madeira que carece de estudios farmacológicos o clínicos, pero que probablemente tenga similar composición y propiedades que sus parientes *Urtica dioica* y *Urtica urens*. Hemos querido tratarla en una monografía propia porque en nuestras islas, tradicionalmente ha tenido una utilización específica para el tratamiento de tuberculosis y neumonías, antaño muy frecuentes; y en la actualidad como expectorante y antitusivo para el alivio de éstas y otras enfermedades respiratorias como la bronquitis o el asma.

## Descripción

Herbácea o arbustiva, de mayor porte, hasta un metro y medio de altura, de tallo leñoso, cuadrangulado; hojas más grandes, opuestas, acorazonadas y terminadas en punta, de bordes toscamente dentados, verde oscuras; multitud de pelos urticantes en tallos y hojas; inflorescencias con pedúnculos largos pero más cortos que las hojas.

## Origen y ecología

Planta endémica de Canarias y Madeira. No amenazada.

## Localización

En lugares húmedos de vegetación abundante en las islas de mayor altitud: C, T, P, G, H.



**En Agaete:** en altitud, en El Sao o El Hornillo, en Tamadaba.

## Parte utilizada

Hojas y sumidades

## Principios activos fundamentales

- ✓ Mucílagos
- ✓ Taninos
- ✓ Aminas: histamina, acetilcolina.
- ✓ Sales minerales

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

La costumbre de uso en medicina popular canaria le atribuye propiedades antituberculosas y antiasmáticas, como diurética y para disolver cálculos renales, para combatir la artritis, antianémica, y como

tónico para el cuero cabelludo.

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

Los mucílagos puede justificar acción benefactora sobre la mucosa respiratoria. El efecto diurético o “depurativo” justifica su acción de lavado de las vías urinarias y como antiartrítica. Su contenido en minerales puede avalar su condición antianémica.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

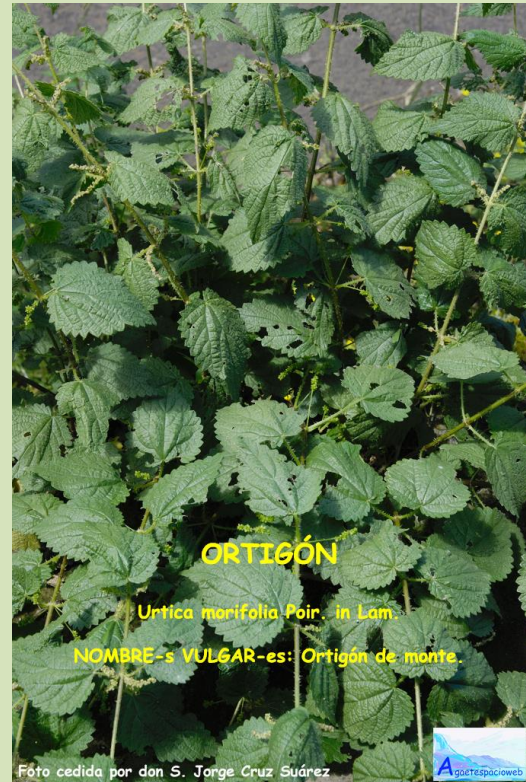
**Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

A falta de estudios específicos sobre la toxicidad de esta planta, tendremos las mismas limitaciones de uso que para *Urtica dioica* y *Urtica urens*; esto es:

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 cardíaca 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 ortigón, 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.

## Ejemplos de utilización

*Fórmula reconstituyente a base de ortigas y otros*

- Ortiga mayor, 100 grs.
- Semillas de sésamo, 100 grs.
- Semillas de avena, 100 grs.
- Semillas de cardo mariano, 100 grs.
- 1 higo seco
- 2 dátiles
- 3 pasas

Hervir todo junto a fuego bajo durante 15 mins. y dejar reposar tapado hasta que enfríe, colar y guardar en nevera. Tomar un vaso al menos dos veces al día antes de las comidas. Preparar de nuevo cuando se acabe para tomarlo el tiempo necesario. (*Integral*. 2006).

*Jugo fresco de ortigas en lugar de infusiones*

Tanto para la ortiga mayor o menor (*Urtica dioica* y *Urtica urens*) como para el Ortigón (*Urtica morifolia*), es posible tomar, para sus muchas indicaciones, directamente el jugo fresco de la planta obtenido mediante licuadora a razón de 10 a 15 mls. = una cucharada sopera. Tres veces al día.

## Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Antonio Vega Rosario,**  
“CÓ”: *“El ortigón pa guisar agua pal catarro”.*
- **D. José Vega García, “El panadero”.** *“Mi abuelo desde que teníamos un poco de catarro decía ven a coger un pizco de yerba de eso, hierba cumbre, o de jortigón pa guisarle agua. La madre de Jacinto me pidió que le trajera de Guayedra una piña verde de un pino que no mirara al mar y le traje dos piñas verdes pal catarro y con eso se le quitó”. ....”Jortigón era muy bueno, pa la barriga buenísimo”*

### **S. Jorge Cruz Suárez**

*“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”*

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.