

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

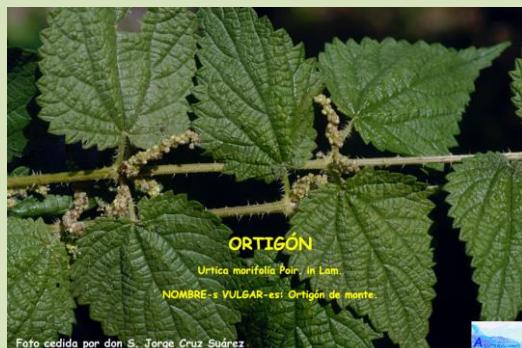
Herbácea o arbustiva, de mayor porte, hasta un metro y medio de altura, de tallo leñoso, cuadrangulado; hojas más grandes, opuestas, acorazonadas y terminadas en punta, de bordes toscamente dentados, verde oscuras; multitud de pelos urticantes en tallos y hojas; inflorescencias con pedúnculos largos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

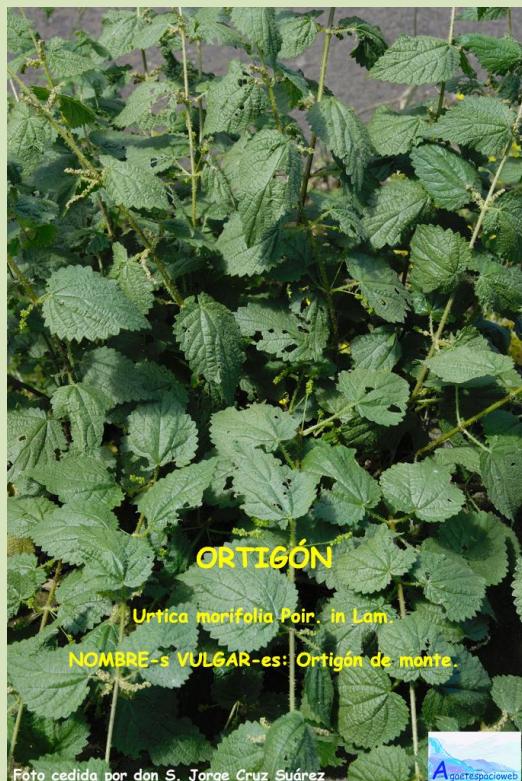
Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

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 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 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.