



74



# ORTIGA MAYOR *URTICA DIOICA L.*

J. Huerta Ciriza

## RESUMEN:

La Ortiga Mayor (*Urtica Dioica L*) es una planta abundante en la Península Ibérica. Entre sus acciones principales destaca su efecto diurético, rubefaciente, hipoglucemiante y reconstituyente. No es tóxica en las dosis recomendadas. Puede aumentar el efecto antiinflamatorio del diclofenaco

**Palabras clave:** Urtica Dioica, Ortiga Mayor.

## ABSTRACT:

*Greater Ortiga (Urtica Dioica L) is an abundant plant in the Iberian Peninsula. Between its main actions, it emphasizes his diuretic, rubefacient, hypoglucemiant and tonic effects. It is not toxic in recommended doses. It can increase the anti-inflammatory effect of diclofenaco.*

**Key Words:** Urtica Dioica, Greater Ortiga.

## SINONIMIA

Asuinzuriya, chordiga, hierba de los ciegos, ortiga, ortiga verde, picamoscas.

## FAMILIA

Urticaceae

## HÁBITAT Y LOCALIZACIÓN

Crece con carácter ruderal tanto en zonas de montaña como cerca de donde habite el hombre o animales con tal que tenga humedad. Se cría como mala hierba en huertos, escombros, estercoleros y reposaderos del ganado. Por estos suelos ricos en nitrógeno pueden ascender hasta 2.100 m.

## PERÍODO DE FLORACIÓN, RECOLECCIÓN Y MANIPULACIÓN

- **Floración:** Florece desde el mes de junio en adelante.

- **Recolección:** Para llevar la recolección a buen fin, se procede antes de la floración. Con fines medicinales los naturistas aconsejan recolectar las sumidades floridas (*herba urticae*), o simplemente las hojas (*folium urticae*) de los tallos jóvenes.

75



- **Manipulación:** El secado debe realizarse lo más rápidamente posible. Se pone a secar a la sombra, en lugar bien ventilado o en horno o secador a temperatura máxima de 60°C, sin dejar oscurecer los tallos. Se deben utilizar guantes para recolectar el material. Debe conservarse en recipientes herméticos y lugares frescos. Las hojas viejas no se deben usar debido a que son muy irritantes.

## PARTE UTILIZADA

Sumidad florida y raíces.

## DESCRIPCIÓN

76 Planta herbácea vivaz perenne de hasta un metro de altura. De cepa ramificada con tallo erguido y cuadrangular. Hojas ovales opuestas dos a dos dispuestas por todo el tallo, con largo peciolo, acabadas en punta y bordes fuertemente dentados. De las axilas de estas hojas brotan, en la parte superior de los tallos, inflorescencias en forma de panículas. Son flores muy menudas, verde amarillosas con estambres amarillos, las masculinas con cuatro estambres y las femeninas en forma de bolita (el estigma). Sus frutos son aquenios (cápsulas). Toda la planta se cubre de pelillos urticantes (tricomas compuestos), que se abren y al rozar con la piel vierten su contenido sobre la herida que producen, provocando un intenso escozor.

## PRINCIPIOS ACTIVOS

La **sumidad florida** contiene:

- Flavonoides (0,7-1,8%). Rutina, isoquercitrina (0,02%), quercetina, kenferol, isoramnetina, astragalina.
- Aceite esencial. Cetonas (38,5%) como 2-metilhepten-2-en-6-ona; ésteres (14,7%); alcoholes libres (2%).
- Ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico. Ácidos clorogénico (**Clorofila** a y b reconstituyente), cafeico, cafeilmálico.
- Taninos.
- **Ácidos orgánicos.** Ácidos acético, butírico, cítrico, fórmico, fumárico.

- **Sales minerales (20%).** Hierro, azufre, manganeso, ácido silícico (0.9-1.8%), sales potásicas (0.6%) y cálcicas, nitratos (1.5-3.0%).
- **Carotenos.**
- Esteroides. Beta-sitosterol.
- Aminas. **Histamina**, serotonina, **acetilcolina**, colina. En pelos urticantes.
- Alcaloides. Betaína.
- Vitaminas. **Vitaminas A, B2, C, K1**, ácidos fólico y pantoténico.

Las **raíces** contienen:

- Polisacáridos heterogéneos. **Mucilagos** como glucogalacturonanos, arabinogalactanos.
- Esteroides. Beta-sitosterol (0.03-0.20%), estigmasterol, campesterol.
- Lectinas. UDA (Aglutinina de *Urtica dioica*).
- Hidroxicumarinas. Escopoletina (trazas).
- Lignanos. Glucósidos de secoisolariciresinol (trazas).
- **Taninos astringentes.**
- Monoterpenos.
- Triterpenos.

Las **semillas** contienen:

- Mucilagos, proteínas, aceite (30%), gran cantidad de ácido linoléico y tocoferoles.

## ACCIONES FARMACOLÓGICAS

**Hojas, planta fresca:**

- **Diurético.** Favorece la eliminación de cloruros, ácido úrico y urea.
- **Antiadenoma prostático.** Aumenta la eliminación de orina, mejorando la sintomatología de la hiperplasia prostática benigna. Sin embargo parece que no disminuye el tamaño de la próstata.
- Colagoga, hemostática (vasoconstrictora), ligeramente **hipotensora**.
- **Hipoglucemiante.**
- **Depurativa y alcalinizante** de la sangre.
- **Reconstituyente**, remineralizante.
- Uso externo: rubefaciente, **analgésica**, astringente.

**Raíces:**

- **Antiinflamatorio**, con una acción antiadenomatosa (inhibe la 5-alfa-reductasa), astringente. Se



ha comprobado *in vitro* que la ortiga inhibe a la *5-lipooxigenasa*, inhibiendo la síntesis de leucotrienos.

#### Semillas:

- Usadas popularmente como galactagogo, astringente y, el aceite, como emoliente.

### USOS Y PROPIEDADES MEDICINALES

- **Estados en los que se requiere un aumento de la diuresis:** Afecciones genitourinarias (Cistitis, uretritis, ureteritis, pielonefritis, oliguria, urolitiasis), prostatitis, adenoma benigno de próstata (tratamiento sintomático de la hiperplasia prostática benigna), hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, edemas por insuficiencia de retorno venoso, cálculos renales y urinarios (prevención y tratamiento).
- **Afecciones de la piel:** Acné, forúnculos, eze-mas y erupciones, callosidades, quemaduras y úlceras cutáneas.
- **Diabetes.**
- **Anemia** por déficit vitamínico o mineral y convalecencias.
- **Digestiva.** Contiene pequeñas cantidades de secretina (una hormona que producen determinadas células de nuestro intestino), la cual estimula la secreción del jugo pancreático y la motilidad del estómago y de la vesícula biliar.
- Disquinesias hepaticobiliares, colecistitis y **diarreas**.

- **Uso tópico:** Inflamaciones osteoarticulares, dermatitis seborreicas, vulvovaginitis, estomatitis, faringitis, hemorroides.
- **Rubefaciente:** Tratamiento de dolores reumáticos.
- Para prevenir la **caída de cabello** y caspa.
- **Hemorragias nasales (epistaxis).**

### INDICACIÓN HOMEOPÁTICA

- **Urticaria** de origen alimentario, tóxico, alérgico, yatrogénico o de contacto que empeora con el agua y las aplicaciones frías ( lo que la diferencia de apis). Prescribir: *Urtica urens* 5CH, 5 gránulos de 3-6 veces/día y espaciar según mejoría.
- **Dolores reumáticos** de origen gotoso agudos o crónicos con edema que mejora con el calor. Prescribir: *Urtica urens* 6DH, 20 gotas 2 veces/día.
- **Agalactia** después del parto.

### POSOLOGÍA

#### Hojas, uso interno:

- **Infusión:** Una cucharada sopera de hojas trituradas por taza. Hervir tres minutos, infundir durante 20 min. Tomar tres o más tazas al día.
- Las dosis recomendadas son 2-5 g / 150 ml / 8 h
- **Jarabe:** Se hierve la ortiga en agua, se filtra y se añade azúcar en una cantidad igual al doble de su peso, removiéndola hasta su completa disolución.
- Las dosis recomendadas son una a tres cucharadas soperas al día.
- **Jugo:** Tomar el zumo de la planta fresca 10-15 ml tres a seis veces al día.
- **Extracto fluido (1:1):** 2-5 ml / 8 h.
- **Extracto seco (5:1):** 0.5-1 g al día.
- **Tintura (1:10):** 50-100 gotas / 8 h.
- **Droga pulverizada:** 2-5 g / 8 h.

#### Hojas, uso tópico:

- **Decocción:** 100 gramos por litro, hervir 30 min. Aplicar en forma de baños, compresas, gargarismos, colutorios, irrigaciones vaginales.



78

- **Jugo de planta fresca:** Machacar 100 g de hojas tiernas y frescas, y exprimirlas. Embebido en un algodón, contra las hemorragias nasales (epistaxis), o en forma de compresas para las afecciones reumáticas.

Agregamos 40 g de aceite de ricino desodorizado y lo mezclamos con el jugo, con la emulsión resultante friccionamos el cuero cabelludo tres veces al día para el tratamiento de la caspa.

#### Raíces, uso interno:

- **Decocción:** 50 g por litro, hervir 10 min. Tomar hasta cuatro veces al día.
- La dosis recomendada es 1.5 g / 150 ml / 6-8 h.
- **Extracto fluido (1:1):** 1.5 ml / 6-8 h.
- **Extracto seco (5:1):** 0.5-1 g / día.
- **Tintura (1:5):** 5-7.5 ml / 6-8 h.
- **Droga pulverizada:** 1.5-2 g / 6-8 h.

#### Raíces, uso tópico:

- **Decocción:** Se cuecen 400 g de raíces en un litro de vinagre puro y hervir durante 5 minutos. Frotar todas las noches sobre el cuero cabelludo para evitar la caída del cabello.

#### Planta entera, uso tópico:

- **Ortigarse / Urticarse:** Contra los dolores reumáticos las ortigas recién arrancadas, se utilizan como revulsivas, sacudiendo con ellas, sin excesiva violencia, que no es necesaria, los miembros enfermos junto a las articulaciones y en torno de ellas, repetidas veces al día.

## EFFECTOS ADVERSOS Y/O TÓXICOS

**Efectos Adversos:** Aunque no se han encontrado reacciones adversas a las dosis terapéuticas recomendadas, a altas dosis, en tratamientos crónicos o en individuos especialmente sensibles si pueden producir reacciones adversas:

- **Digestivas:** En raras ocasiones puede producir gastralgias, úlcera péptica.
- **Alérgicas/dermatológicas:** Es frecuente la aparición de dermatitis por contacto con la ortiga. Sin embargo en casos de ingestión, raramente han aparecido cuadros de dermatitis. La dermatitis cursa con urticaria, que puede durar hasta 12 horas tras la exposición, edema cutáneo, vesículas cutáneas y enrojecimiento cutáneo.
- **Efecto purgante drástico:** Por la ingesta de 20 a 30 semillas.

**Sobredosis:** No hay datos disponibles en la bibliografía que recojan casos de sobredosificación.

## CONTRAINDICACIONES

- **Embarazo.** No hay datos que avalen su seguridad: Categoría B, lo que implica que se han realizado estudios sobre varias especies de animales, utilizando dosis varias veces superiores a las humanas, sin que se hayan registrado efectos embriotóxicos o teratógenos; sin embargo, no se han realizado ensayos clínicos en seres humanos, por lo que su uso sólo se acepta en caso de ausencia de alternativas terapéuticas más seguras.
- **Lactancia.** No hay datos que avalen su seguridad: Se ignora si los componentes de la ortiga mayor son excretados en cantidades significativas con la leche materna, y si ello pudiese afectar al niño. Se recomienda suspender la lactancia materna o evitar la administración de la ortiga mayor.

- No se recomienda su uso en **niños** puesto que no se ha evaluado su seguridad y eficacia.
- No prescribir formas de dosificación orales con contenido alcohólico a niños menores de dos años ni pacientes en proceso de **deshabitua-ción etílica**.

## PRECAUCIONES

Debe usarse con precaución en el tratamiento de edemas asociados a:

- Insuficiencia renal.
- Insuficiencia cardíaca: Debido a su efecto diurético puede producir un desequilibrio electrolítico que empeore el cuadro.
- Hipertensión.

Su uso como diurético en las citadas enfermedades sólo debe hacerse bajo control médico, ante el peligro que puede suponer el aporte incontrolado de líquidos y la posibilidad de que se produzca una descompensación tensional.

- Diabetes: Controlar la glucemia para ajustar si es necesario las dosis de insulina o los antidiabéticos orales.

Advertencias al paciente: Se aconseja aportar una ingesta adecuada de líquido (hasta dos litros diarios) para lograr un buen efecto diurético y evitar la deshidratación del paciente.

## INTERACCIONES CON MEDICAMENTOS

**Diclofenaco:** Puede aumentar el efecto antiinflamatorio del diclofenaco.

## USOS EN LA ANTIGÜEDAD

**Dioscórides** habló de las ortigas en el capítulo 95 del Libro IV, en los términos siguientes:

Las hojas de entrambas aplicadas con sal en forma de emplastro sanan las mordeduras de perros, las llagas sucias, las llenas de corrupción, las malignas y encanceradas, las desencasaduras de miembros, los tolondrones, las sequillas, que se hacen tras los oídos, los diviesos y cualquier otro apostema.

Aplican con cera contra las opilaciones del bazo. Majadas y metidas con su zumo dentro de las narices, rastañan la sangre que sale dellas. Encorpo-

radas con mirra y puestas dentro de la natura provocan el menstuo.

Su simiente, bebida con vino paso estimula a lujuria y desopila la madre. Tomada con miel, en forma de lamedor, sirve a los que no pueden resollar sino estando enhiestos y es útil al dolor de costado y a la inflamación de pulmón. De más de esto hace arrancar los humores del pecho y mézclase con las medicinas que corrompen la carne.

Las hojas, cocidas con caracoles, molifican el vientre, provocan la orina y resuelven ventosidades. Bebidas con un poco de mirra, provocan el menstuo. Su zumo, administrado en forma de gargarismo, reprime la inflamación de la campanilla.

## APLICACIONES MÁGICAS Y CURIOSIDADES

Las ortigas pueden **contrarrestar la acción alérgica** de los moluscos y crustáceos marinos en las personas que, comiéndolos, padecen urticarias. Según Bohn (1927) basta una toma de tintura de ortigas para notar sus efectos.

Las hojas se utilizan como fuente de clorofila usada en forma de aditivo para productos **cosméticos y jabones**.

En **jardinería** se utiliza una decocción altamente concentrada con el fin de rociarla sobre las plantas para combatir los hongos, pulgones y hormigas.

Sus peculiares pelillos hacen que sea conocida hasta por quien no ve. De ahí uno de sus nombres: **hierba de los ciegos**.

Mezclando en las proporciones histamina 0.2% a 1% y acetilcolina 1%, e inyectando en la piel esta mezcla, se reproduce experimentalmente la sensación de haberse ortigado. El mecanismo de esta acción fue descubierto recientemente.

A las doce horas de haberla arrancado desaparece su efecto urticante y adquiere una consistencia similar al terciopelo.

Otros usos:

Para combatir las **ortigaduras involuntarias**, es decir, para quitar la irritación cutánea de las personas ortigadas, los pastores nos cuentan que se frotaban la piel con hojas de malva, menta o acedera.

**Aplicaciones culinarias:** La mejor forma de aprovechar sus virtudes es consumirlas en **ensalada**, previamente hervidas para inactivar los pelos urticantes, o cocinadas como cualquier otra verdura, pero

teniendo en cuenta que en el agua de cocción hay muchos de sus principios activos y es tan interesante de tomar como sus propias hojas. También se ingieren en **tortilla**, como nos cuenta la señora Martina de Añón, al pie del Moncayo.

Son conocidas las **pastas** que se preparan con semillas de ortiga y harina de centeno en la proporción de una a cuatro con agua caliente y miel, hasta hacer una pasta que se cuece al horno. Estas pastas comidas antes de acostarse se recomiendan para los niños que padecen de incontinencia urinaria.

**Aplicaciones mágicas:** Los campesinos cuando quieren cluecas las **gallinas** con el fin de empollar huevos, las azotan con la planta fresca en la parte ventral, a los días la gallina se encuentra con temperatura.

Angelines, vecina de Mallén me relata que la ortiga se usaba y ella la sigue utilizando para "rebajar la sangre" y purificarla. Para ello cuece un puñado en un cazo de agua y la toma en ayunas durante una novena.

Según me cuenta mi abuelo José esta planta se utilizaba exitosamente para **curar el bocio**, frotando la planta por la garganta repetitivamente durante al

menos tres días, hasta que el pus salía de la garganta curándose la enfermedad. Así se curó mi bisabuela de una enfermedad cuando ya era muy complicada su curación.

## REALIZACION Y AGRADECIMIENTOS

**REALIZACIÓN:** Jaione Huerta Ciriza.

**FOTOGRAFÍA:** José Javier Rubio y Jaione Huerta Ciriza.

### Agradecimientos:

Jesús Alcalde (Pastor, Cortes), Marta (Centro Interpretación de Añón), Martina (vecina de Añón), Marisa (escritora, Añón), José Huerta (Cortes), M<sup>a</sup> Pilar Navarro (Cortes), Raúl Guardia (Cascante).

### Agradecimiento especial:

José Javier Rubio.

## 80 BIBLIOGRAFÍA

1. Arreche A, Vanaducha B, Güenechea JJ, Cañigual S., Vira R, Mulet L. Colaboran: COF Bizkaia / Asociación Española de médicos naturistas. *Vademecum de Plantas Medicinales*. Ed. Masson. Barcelona, 2000 (3<sup>a</sup> edición).

2. Font Quer P. *El Discorides renovado*. Ed. Labor. Barcelona, 1962.

3. García Bona LM. *Navarra, Plantas Medicinales*. Ed. Caja de Ahorros de Navarra. Burlada, 1981.

4. Villar L, Palacín JM, Calvo C, Gómez D, Monserrat G. *Plantas Medicinales del Pirineo Aragonés y demás tierras oscenses*. Ed. Excm. Diputación provincial de Huesca. Zaragoza, 1987.

5. Pamplona Roger J. *Enciclopedia de Plantas Medicinales*. Ed. Safeliz. Madrid, 1999.

6. Tejero MC, Saz P. *Plantas Medicinales de Zaragoza*. Ed. Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza, 1990.

7. *Catálogo de Plantas Medicinales*. Colección Consejo Plus 2006. Consejo General de COF.

8. Demarque D, Jouanny J, Poitevin B, Saint-Jean Y. *Farmacología y materia médica homeopática*. CEDH 1997.

Páginas Web consultadas:

[www.internatura.org](http://www.internatura.org)

[www.podernatural.com](http://www.podernatural.com)

[www.zonaverde.net](http://www.zonaverde.net)

[www.ecoaldea.com](http://www.ecoaldea.com)

[www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)