

# ORTIGA

*Urtica urens, Urtica dioica, Urtica villoidea* | ORTIGA, ORTIGA BLANCA O NEGRA



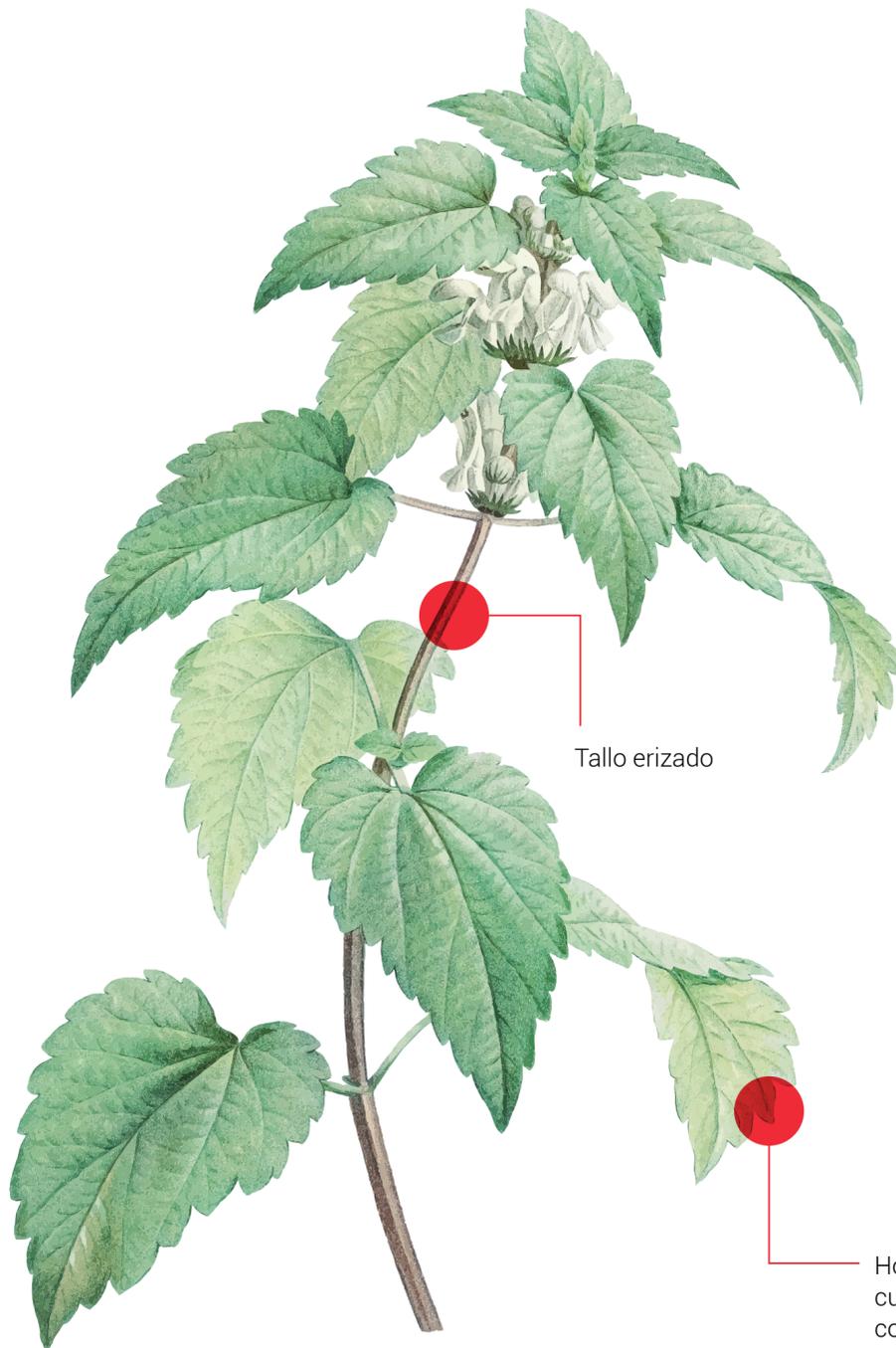
Planta introducida al Ecuador, originaria de Europa y Asia, crece entre los 2.000 a 3.800 m.s.n.m.

**Cultivo y recolección:** Es una planta sembrada en huertas con fines medicinales y por su aporte de nitrógeno al suelo. Debido a que se propaga fácilmente puede crecer de manera silvestre.



**Propiedades:** Astringente, diurética, digestiva, antiinflamatoria y antibacteriana.

**Contraindicaciones:** No se recomienda su consumo en personas con insuficiencia renal y presión baja.



Tallo erizado

Hojas serradas y ásperas, cubiertas por pelos erizados que contienen una sustancia irritante para la piel.

**Partes utilizables:** Toda la planta.

## USOS

### MEDICINALES:

La infusión de sus hojas es utilizada para tratar problemas de próstata e infecciones urinarias, también es bueno para estimular la digestión y mejorar la producción de leche durante la lactancia. La infusión de ortiga blanca se utiliza para disminuir cólicos menstruales y regular flujos excesivos. En algunos lugares es utilizada para aliviar malestares por gripe y tos, moliendo sus hojas junto con otras plantas como borraja y clavel blanco para después realizar una infusión. La decocción de su raíz se aplica en el cuero cabelludo para promover la circulación y evitar pérdidas de cabello. Los emplastos de sus hojas se utilizan para aliviar torceduras e inflamaciones por golpes, en algunos casos se aplican directamente a la piel realizando pequeños golpes para promover la circulación. Las parteras utilizan sus hojas, junto con otras hierbas, para la preparación de aguas medicinales que alivian los dolores postparto y ayudan a las mujeres a recuperar fuerzas.

### CULTURALES Y RITUALES

La ortiga es una de las plantas sagradas utilizadas por comunidades indígenas para limpiezas energéticas. Es usada para tratar casos de mal de ojo, mal de aire que suelen estar asociados a falta de energía, tristeza, preocupaciones, falta de sueño y apetito. Se realizan baños energéticos y limpiezas frotando manojos de algunas hierbas incluyendo ortiga. También se utiliza para limpiezas energéticas tomando una infusión de las semillas secas de ortiga negra.

### GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Hojas y flores**

Recetas tradicionales: Las hojas de ortiga son utilizadas para realizar sopas y estofados. Los brotes y hojas pequeñas suelen comerse en ensaladas, después de darles un hervor para quitar la parte que irrita o pica. El consumo de sus hojas es apreciado por su aporte de hierro en la sangre y curar la anemia.