



Utilizamos el nombre de ortiga para referirnos a la familia de plantas denominadas urticáceas. Dentro de esta familia hay diferentes especies, siendo la **ortiga verde** o mayor la más común y a la que más propiedades medicinales se le atribuyen. Esta planta es muy conocida por ser una “mala hierba” capaz de producir irritaciones en la piel con sólo rozarla. Posee unos pequeños pelos que contienen una sustancia que en contacto con la piel provoca quemazón y picor.

### **Propiedades de la ortiga.**

- Es un gran **diurético** natural que ayuda a combatir la retención de líquidos y reduce la inflamación de las vías urinarias.
- Tiene propiedades antivirales y **antibacterianas** que refuerzan el sistema inmunológico.
- Es una hierba **digestiva** que mejora el funcionamiento del aparato digestivo, favoreciendo la producción de jugos gástricos.
- Ayuda a regular el ciclo de la menstruación. Por su poder **vasoconstrictor** ayuda a detener hemorragias, por ello se utiliza para tratar metrorragias, dismenorreas y trastornos de la menopausia.
- Tiene propiedades **antihistamínicas** que ayudan a tratar alergias.
- Mejora la **circulación** sanguínea y previene la arterioesclerosis.
- Por su acción **antiinflamatoria** alivia el dolor y la inflamación producidos por enfermedades como la artritis, gota, reuma o tendinitis.
- Es una planta muy rica en **minerales** y **vitaminas** recomendada para tratar casos de anemia, debilidad y cansancio.
- Es un **laxante** suave que previene el estreñimiento y favorece la expulsión de las heces aumentando los movimientos de los músculos intestinales. Paradójicamente, la raíz de ortiga se utiliza para frenar diarreas.
- Está indicada para tratar la **diabetes**, pues reduce los niveles de azúcar.
- Posee propiedades **depurativas** que ayudan a nuestro organismo a eliminar tóxicas. La ortiga es beneficiosa para tratar enfermedades hepáticas y biliares.

### **Cómo preparar un infusión de ortiga.**

Pon a calentar 250 ml de agua, cuando comience a hervir añade una cucharadita de hojas secas desmenuzadas, tapa y deja reposar diez minutos. Cuela y endulza con miel a tu gusto. Puedes añadir unas gotas de limón. Toma 2 – 3 tazas diarias. No se recomienda superar un total de 5 gramos de ortiga al día.

### **Contraindicaciones.**

- No deben consumir esta planta sin prescripción médica personas con hipertensión, enfermedades renales o cardíacas.
- Recuerda que siempre debes consultar a un especialista antes de consumir cualquier tipo de planta, especialmente si tienes alguna enfermedad y si estás tomando algún fármaco o tratamiento.