

Ortiga **(Urtica Urens, U. Dioica)**

La ortiga representa la torpeza de la subjetividad humana para definir lo que, en la naturaleza, es bueno o malo. Esta "mala hierba" posee tal cantidad de virtudes que el hombre le ha dado multitud de usos a lo largo de la historia, desde alimento hasta afrodisíaco, pasando por diversas aplicaciones medicinales, usos textiles, como fuente de pasta para fabricar papel, tintes e incluso, si eres supersticioso, para obtener coraje. Todo el mundo la conoce, de ahí uno de sus nombres "hierba de los ciegos", pues hasta estos la reconocen con solo rozarla. La ortiga, por común y abundante, es una de esas plantas cuyas virtudes y usos debería conocer todo amante de la naturaleza, excursionista, superviviente o aspirante a aventurero.

Comestible

Es mejor recolectar los brotes tiernos y las hojas, y desechar los tallos más duros. Las propiedades urticantes desaparecen con la cocción o 12 horas después de recolectada. La forma más sencilla de prepararlas en el campo es, después de lavarlas con unos guantes, hervirlas entre 10 y 15 minutos. Luego aliñarlas con aceite y sal si dispones de ello. También puedes prepararlas en tortilla, sopas, puré o cualquier otro plato que salga de tu imaginación.

M. Pahlow recomienda las hojas de ortiga junto con diente de León y celidonea menor como una buena ensalada de primavera. Las virtudes de la ortiga como alimento superan probablemente a las de las espinacas, ya que, al contrario que estas, la ortiga no contiene oxalato sódico. Sin embargo sí aporta

otros beneficiosos elementos como el hierro o el silicio. Además, contiene una importante cantidad de proteínas: de 6 a 8gr por cada 100gr de planta fresca y de 30 a 35gr si está seca; y vitaminas A, C y K.

En la obra "Secretos y Virtudes de las Plantas Medicinales" de Selecciones del Reader's Digest se nos dice que no consumamos las semillas. También Alan Sauri, en su libro "La Vida Autosuficiente" de Ed. Blume, advierte

"Desconfiad de las semillas: 10gr por día suprimen totalmente la orina". Es un dato curioso, sobre todo teniendo en cuenta que una de las principales propiedades reconocidas de la ortiga es su efecto diurético, para que nos entendamos, las plantas diuréticas eliminan las toxinas de la sangre y a menudo aumentan temporalmente la secreción de orina. Para evitar riesgos, deseched las semillas al realizar cualquier plato o infusión con ortiga.



Medicinal

La principal aplicación medicinal que le puede encontrar el excursionista a esta planta es la utilización en caso de hemorragias nasales en virtud de sus propiedades vasoconstrictoras (provoca la contracción de los vasos sanguíneos). Para ello se debe introducir por la nariz una gasa o un algodón empapado en el jugo de la planta. Esta misma propiedad la hace útil, ingiriéndola en forma de infusión o jugo, en casos de menstruaciones abundantes. De todas maneras, en situaciones de menstruaciones anormales, hay que consultar

al médico para conocer las causas del problema y no jugar a los curanderos.

Además de estos, la ortiga tiene otros muchos usos, pues es una de las plantas con más aplicaciones medicinales. En uso interno, como infusión o jugo, se viene usando, gracias a sus propiedades depurativas (purifica la sangre y ayuda a eliminar los desechos), diuréticas (colabora en la depuración de la sangre al eliminar las toxinas) y alcalinizantes (provoca la alcalinización de los fluidos orgánicos, especialmente de la sangre y la orina, facilitando la eliminación de residuos ácidos que producen algunas enfermedades), para afecciones reumáticas, hepáticas, gota, cálculos renales y arenillas en la orina. También en las llamadas curas de primavera, que persiguen la desintoxicación del organismo. El hierro y la clorofila, tan abundantes en esta planta, estimulan la formación de glóbulos rojos, por eso es útil en anemias por falta de hierro. También como reconstituyente en la convalecencia de otras enfermedades y en caso de agotamiento o desnutrición.

También se usa en trastornos de la digestión por insuficiencia de los órganos digestivos, ya que hace trabajar al páncreas, al estómago y a la vesícula biliar; para curar diarreas; como ayuda en casos de diabetes porque, sin llegar a ser un remedio mágico que permita prescindir de la medicación, disminuye la cantidad de azúcar en sangre.

Para aumentar la secreción de leche en las madres, además del uso interno, se pueden aplicar externamente compresas empapadas en el jugo de la planta. La ortiga también tiene una utilidad cosmética ya que embellece y limpia la piel. En estos casos se suelen usar, sin prescindir del uso interno para obtener mejores resultados, aplicaciones de compresas empapadas en el jugo de la planta o el propio jugo usado como loción.

Está indicada en afecciones cutáneas como acné, eccemas y, según algunos, incluso psoriasis.

La loción con decocción de raíz se recomienda contra la caspa, para el aclarado como un acondicionador y, con muchísima frecuencia,

contra la caída del cabello. Probad si queréis, pero si fuera cierto no habría calvos en el mundo. Me parece que a quienes se nos cae el pelo sólo nos queda convencernos de que es un símbolo de virilidad.

Existe una aplicación más bestia y antigua que consiste en azotarse con ella en la zona afectada por el reuma, la gota e incluso sarampión y escarlatina.

Preparación

El jugo es el sistema que aprovecha mejor las propiedades de la planta. Se prensan las ortigas o se pasan por la licuadora.

Para las infusiones, se recomiendan dos cucharaditas de hojas en 1/4 de litro de agua hirviendo. Hervir 5 minutos. Se toma una taza por la mañana y otra por la noche durante 4 a 8 semanas.

Para la obtención del jugo, M. Pahlow pone las ortigas previamente en remojo durante 12 horas.

Respecto a la raíz, se hierven dos puñados en medio litro de agua y se usa como loción.

Si queremos almacenar la planta en nuestro botiquín natural tenemos que dejarla secar bien a la sombra y luego las guardaremos en frascos o bolsitas.

Descripción y características

La descripción es innecesaria, pues todo el mundo conoce la ortiga. Lo que ya no es tan conocido es que, al lado de la ortiga mayor (*Urtica dioica*), que alcanza entre 50 y 150 centímetros y es la más común, suele crecer otra, la ortiga menor (*Urtica urens*) de unos 60 centímetros y picadura más rabiosa que su hermana mayor. Ambas tienen idénticas propiedades. Se suelen encontrar próximas a zonas habitadas, setos, bordes de caminos, cercados, jardines.