



Emilio Laguna Lumbrecas

Urtica dioica L.

Familia: Urticaceae

ortiga, osin

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: -
Directiva Hábitats: -

NOMBRES VULGARES

Castellano: ortiga (nombre generalizado), ortiga menor, ortiga negra (AN), ortega, ortiga común (CB), ortigón, urfía, ortiga de hoja ancha, ortiga grande, ortiga alta, ortiga fina, ortiga blanca, ortiga bayuna (CL), ortiguilla, sortiguilla (EX), ortiga mayor (CM), ostiga (MC), chordiga, ichordigas (AR); hierba del ciego (AS, CL), hierba de los ciegos (AS, CB); marrachincha (MC) [1-42].

Catalán: ortiga, ortiga gran (CT, VC), ortiga grossa, ortiga major, ortiga de bou, ortiga de riu, ortiga de llei, ortiga negra, odriga, ordiga, ortriga, oltriga, estrígol (CT) [43-54].

Euskera: osin (NC, PV), asun, asun-zuri (PV), atsun, ausin (NC) [41,42,55-57].

Gallego: ortiga, ortiga maior, ortego, estruga; herba do cego; san-pedriñas (GA) [36-38].

DESCRIPCIÓN

Hierba perenne, a veces de cepa algo leñosa, hasta de 1,5 m, dioica con pelos urticantes. Tallos simples o poco ramosos. Hojas 4-13 x 2-8 cm, opuestas, pecioladas, con peciolo como la mitad del limbo—ovadas o lanceoladas, triangulares, a menudo acorazonadas en la base, agudas y acuminadas en el ápice; dentadas o aserradas, con dientes anchos; cubiertas de pelos urticantes largos en el haz mezclados con pelos más cortos esparcidos, envés muy peloso o hispido, con 4 espículas en los nudos, estrechas y ciliadas, libres entre sí. Racimos de flores unisexuales de 2-9 cm, más ramificados los masculinos, espiciformes los femeninos. Flores muy pequeñas y verdosas, con periantio hispido y algunos pelos urticantes, formado por 4 piezas libres, más pequeñas o rudimentarias en las flores femeninas. Estambres 4; ovario ovoide. Fruto en aquenio, de 1 mm, ovoide, algo comprimido, color pardo verdoso.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Sobre suelos arcillosos, en medios ruderalizados, a veces muy nitrificados, en márgenes de caminos o de huertas. 0-2500 m.

Florece de marzo a septiembre.

Frecuente en zonas templadas de todo el mundo. Toda la Península Ibérica, solo ausente en las zonas más áridas del SE, de las provincias de Albacete, Murcia y Almería, donde falta en las áreas más secas.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

Ampliamente consumida como **verdura** en Andalucía [22,25], Asturias [32,33], Cantabria [35], Castilla y León [3,4], Castilla-La Mancha [9,16,17], Cataluña [43,45,46,48,52], Comunidad Valenciana [53], Galicia [36,37], Madrid [21] y País Vasco [56]. Se utilizan los brotes tiernos antes de su floración después de un proceso de escaldado o cocido. Se preparan de múltiples maneras: en ensaladas, cocidas y aliñadas con un poco de sal y aceite, o de formas más elaboradas como purés, cremas, caldos, sopas, guisos, tortillas o revueltos. En ocasiones se utiliza el agua de ortigas como caldo para elaborar arroces [52] y para preparar otras verduras [45], guisos o potajes [16,22].

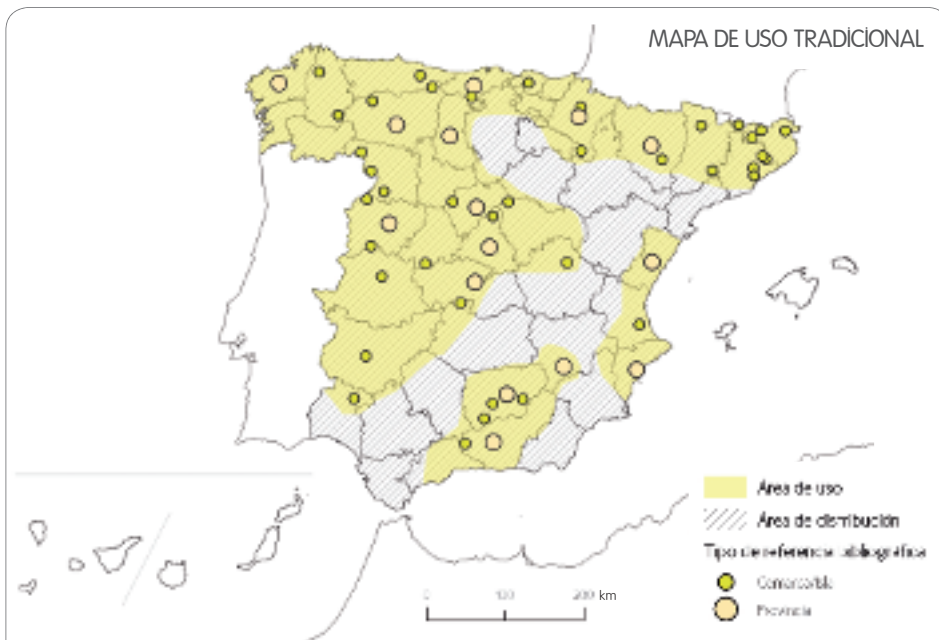
Bebidas alcohólicas

Se ha utilizado para elaborar **licores** como la ratafía [45,46].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

En España había mucha costumbre de dar ortigas al ganado [26]. Las **vacas** las toman frescas sobretudo si son plantas viejas, secas o con simiente [38,43,48], en otros casos cocidas [33]. En invierno se pueden dar secas y en trocitos [31,43] y se pueden mezclar con hojas de acebo, harina, nabos o remolacha [33]. Las ortigas con harina son tan populares que hay un dicho popular: "El que quiera un buen cebón, que le dé en mayo ortigón" [2,6]. También se les daba a las **cabras** [33]. Al ganado **porcino**, se les escaldaba o cocía, mezcladas con otras plantas,



tium minus (Hill) Bernh.] [45] o zarza (*Rubus ulmifolius* Schott) [37]. Como **vasodilatador** se toma el cocimiento de ortigas [24].

Cuando se **adormecía una extremidad** se azotaban las piernas entumecidas o paralizadas con la planta fresca, que tiene acción rubefaciente [16,22,37].

También es muy común tomar la cocción de la parte aérea [4,7,9,16,20,32,33,36,42-45,48,53], de la raíz [30,45,48,55] o exclusivamente de los brotes tiernos [37] para **bajar la tensión**. Otras veces se toman las hojas cocidas [49] o en tortilla [44,49] o simplemente se pone en la boca un trozo de raíz para chupar [48]. También se utilizan mezclas de ortigas y hojas de olivo [48,55] o zarza (*Rubus ulmifolius*) [43]. Algunos estudios indican que el tratamiento debe tomarse en novenas [17,52].

Como **depurativa** se utiliza tomando la decocción de la parte aérea [4,5,22,28,37,38,44,52] o de la raíz [37], a veces mezclada con otras especies [55]. Incluso se puede añadir a las sopas un puñado de ortigas para que tenga efecto depurativo [36]. También se emplean las ortigaduras con este fin [12].

El cocimiento de la planta se recomienda para **rebajar la sangre** [35] y en el Alto Aragón específicamente para niños que les “sobre sangre” [30]. En la Serranía de Cuenca se preparan infusiones para fortalecer el **corazón** [13,16].

Para las **hemorroides** se prepara un cocimiento de las hojas y luego se aplican los vahos o se hacen baños de asiento [55]. También se bebe el cocimiento de la raíz [36]. En Cañete (Cuenca) se hace una cataplasma que se aplica en la zona afectada [13,16]. Igualmente se puede utilizar el aceite de freír ortigas [8].

Se utiliza específicamente para **cortar hemorragias** [24,33,35,43] bien machacando hojas frescas que se ponían directamente sobre la herida o sobre un pañuelo o algodón [3,38] o tomando la tisana, a veces mezclada con otras plantas y con azúcar para hacer un jarabe [43]. En el caso de los **sangrados de nariz** se han utilizado tisanas de las hojas [44], de la raíz cocida [4] o emplastos con la planta picada que se colocan a modo de tapón en la nariz [43].

Para las **varices**, antiguamente se daban pequeños golpecitos con la planta recién recolectada en las zonas afectadas para activar la circulación [22]. La decocción de las hojas se ha utilizado como vasotónico para que las **piernas no se hinchen** [43,45,48,53]. A veces además

harina o los piensos habituales [2,4,20,21,32,33,38] o se hacían caldos de ortigas con patatas [43]. Hay quien comenta que a los cerdos se les pone blanca la piel al comerla [3].

En el caso de las aves de corral, especialmente **gallinas** y **pavos**, se les da bien crudas o cocidas, picadas o no, generalmente tiernas y mezcladas con el pienso [4,21,22,24,32,43,46]. En Granada se hace una mezcla llamada “moyuelo” compuesta de ortigas cocidas con pan duro y harina o garbanzos que tiene fama de ser un excelente alimento nutricional [22]. También se dice que favorecen la puesta de huevos [20,22]. Son un alimento muy apreciado por los pavos [11,17,18] a los que se les pueden dar mezcladas con huevos, leche o salvado para aumentar su valor nutritivo [4,19,28]. Tanto les gusta que hay un dicho: “te gustan más ... que a los pavos las ortigas” [17]. En Jaén para engordar a los pavos se les da ortigas con garbanzos [24]. En el caso de pavos pequeños que cuesta criar debe dárselos cocidas [27,48]. En la comarca de Monzón (Huesca) también se las daban cocidas a los pavos y **patos** cuando cambiaban las plumas a finales del otoño [31].

Pasto

En Campoo (Cantabria) comentan que cuando se sacaba a pacer a los **cerdos**, solían comerlas [35].

MEDICINA

El uso más generalizado de las ortigas es para los trastornos del sistema circulatorio, aunque se han empleado en el tratamiento de múltiples afecciones. Aunque la duración del tratamiento la mayoría de las veces no está determinada, en algunas ocasiones se especifica que son 7 o 9 días [16,17,30,35,52]. Hay que tener en cuenta que estos números, tienen un significado mágico en la medicina popular [28,36].

Sistema circulatorio

Para mejorar o activar la **circulación sanguínea** se toma la infusión de la parte aérea, a veces mezclada con miel [3,4,10,13,20,28,29,36,38,40]. Otras veces se utiliza la raíz [32] que puede mezclarse con toronjil (*Melissa officinalis* L.) [45]. También se dan friegas en las piernas con el agua del cocimiento [13] o más comúnmente, se restriega la planta recién cogida sobre la piel (ortigarse) o se golpea con ella una o varias partes del cuerpo [10,16,22,36,50,55]. En ocasiones se utilizan mezclas de plantas como la decocción conjunta de ortiga con lampazo [Arc-



Tortilla de ortigas. Alonso Verde



de tomar la tisana se hacen baños [48] a los que se puede añadir sal y vinagre [36] o dar frías en la zona afectada [44].

Las hojas [37] y la sumidad aérea [7,21,28,48,52] han sido tradicionalmente utilizadas para la **anemia** [4], a veces mezclada con la raíz de genciana (*Gentiana lutea* L.) [38]. Menos comunes son sus usos como **antihemipléjica** [53], **hematocatórtica** [43,45] y como **hipoviscosizante** (antiplétórico) [53] y como **antihemastémica** (para favorecer la circulación) [52].

Sistema digestivo

Para el **dolor de estómago** se toman tisanas de las hojas [1,49]; y tomada en ayunas por la mañana se emplea para **afecciones digestivas** en general [4,48]. Para **mejorar la digestión** se hacían cataplasmas de ortiga que se ponían sobre la barriga [10]. En La Coruña se utiliza el cocimiento de la raíz para la **úlcera de estómago** [36]. La decocción de toda la planta es utilizada como **antiséptico intestinal** y va bien para la flora intestinal [44,48].

Las **diarreas** se tratan tomando la infusión de la parte aérea [37,40]. También se emplea la infusión de ortiga y otras plantas como el brezo (*Erica vagans* L.) o el majuelo (*Crataegus monogyna* Jacq.) o se hacen frotaciones en la espalda durante una novena [36]. Para el **estreñimiento** se toman cocidas y en tortilla [49]. Igualmente, para **purgarse**, se bebe la infusión obtenida con la planta [37].

El cocimiento de la raíz en enjuagues se ha utilizado para las **afecciones de la boca** [36]. En caso de **dolor de muelas** se tomaba el cocimiento de la raíz [36] y de la planta [38] o se hacían ortigaduras alrededor del cuello [36], en los mofoletes [37] o en los miembros inferiores porque así se “bajaba la sangre a las piernas y se quitaba el dolor” [55].

Su infusión se considera buena para el hígado [2,22] y también se ha utilizado la decocción de la raíz junto con toronjil (*Melissa officinalis*) como **protector hepático** [45].

Sistema genito-urinario

Son ampliamente conocidas las **propiedades diuréticas** de la infusión de la parte aérea [3,18,21,33,43,45,52,53], de sus hojas [12,36,37] o de sus brotes [37] y del zumo extraído por trituración de la parte aérea en un mortero [22]. Puede utilizarse añadiendo ortigas a la tortilla, a la sopa o al licor de ratafia [46]. También se utiliza la planta fresca recién cortada, frotándose en los riñones [35].

La tisana se ha utilizado como **protector renal** y **antiséptico urinario** [43] y para tratar infecciones del tracto urinario [28]. En Piloña (Asturias) se toma el cocimiento de la raíz cuando hay **sangre en la orina** [32] y en Salvacañete (Cuenca) se ha utilizado tomada en infusión para facilitar la eliminación de los cálculos renales [16].

En Huétor (Granada) se hace un cocimiento con hojas de eucalipto, nogal, ortiga y romero y que se bebe a lo largo del día para mejorar las **molestias de la próstata** [22]. Para la **impotencia sexual** y como **afrodisíaca** se aplica mediante frotos para incrementar la circulación sanguínea de los genitales [24,48].

Para la **matriz caída**, en La Coruña se prepara un emplasto con ortigas machacadas y ajos macerados para poner en el vientre [36]. En Jaén para los **dolores menstruales** (dolores de regla) se utiliza una tisana para tomar 3 veces al día [24]. También ha sido utilizada en forma de infusión para cortar los derrames asociados a reglas abundantes y dolorosas [13]. En el País Vasco, en la década de 1950, a las mujeres que tenían la **menopausia** y que sufrían de **hemorragias** graves se les daba a tomar durante 4 o 5 días una tisana hecha con puntas de ortigas [55]. Para el **dolor de pechos** se aplican compresas empapadas en la infusión de la parte aérea sobre ellos [37].

Concepción, embarazo, parto y puerperio

En Terra Chá (Lugo), la decocción de la parte aérea es utilizada como **anticonceptivo** y como **abortivo**, al igual que en el País Vasco [37,55]. En el Pirineo Aragonés el cocimiento bebido durante 9 días en ayunas se ha utilizado para **acelerar el parto** [30] y en el Pallars (Pirineo Catalán) como **ovuligénica** [54].

Sistema respiratorio

El uso de la ortiga como **anticatarral** esta muy difundido, bien tomando el cocimiento de la planta entera [22,28,48,55], haciendo vapores o gargarismos [40], dando frías en la espalda y el pecho [36,55] o aplicando cataplasmas en el pecho de mostaza, ortigas picadas y claras de huevo, mezcladas en una sarién. Si se trata de un catarro que congestiona la cabeza, en el País Vasco se aconseja ortigarse antes de acostarse con un ramillete de ortigas verdes desde los pies a las rodillas [55]. Para los catarros en niños se procedía a dar el agua del cocimiento [3] o se les frotaba la ortiga en el pecho desnudo [10]. Para la **gripe**, en Alt Ter (Cataluña) se tomaba la raíz o la planta entera [45] y en La Coruña se daban frías en la espalda y el pecho [36].

Para tratar las **pulmonías y neumonías** se ha tomado el cocimiento de la raíz [4,31] y de la planta entera [54]. Se utilizaba en forma de frías en la espalda y el pecho [36,55] o se escogían las ortigas con grano (fértiles), se machacaban y se restregaban por el cuerpo [38]. Para los catarros y la **bronquitis** en Picos de Europa se prepara un jarabe de ortiga con poleo (*Mentha pulegium* L.) [33]. Para combatir el **asma** se ha utilizado el cocimiento de las hojas [30]. En el Alt Empordà se preparan cigarros con hojas de ortiga y estramonio (*Datura stramonium* L.) *per a treure l'asma i l'afec* (para el asma y el ahogo) [43].

Para la **afonía** [28,35,43] y para la **tos** [20,28,43] se tomaba la decocción de la planta y la decocción de la raíz para los niños con tos [45]. En caso de ronquera se hacían gárgaras con la tisana de la raíz [55], se tomaba la cocción [20] o se comían en forma de tortilla [35]. Incluso se podía añadir zumo de limón y una pizca de sal al infuso de ortiga, utilizándose este remedio además para curar la **amigdalitis** y **faringitis** [53]. En caso de faringitis también se ha utilizado el cocimiento de la raíz con azúcar y miel [9]. Para afecciones de **garganta** y **anginas** se utilizan decoctos con zumo de limón [9] o decocciones en forma de gargarismos y vapores [28,34,40]. En Terra Chá (Lugo) se han preparado formulaciones de jarabes realizados con ortiga y otras plantas, añadiendo azúcar moreno [37].

Sistema endocrino-metabólico

Se ha empleado para bajar los niveles de **colesterol** [10,22,32,34,35,37,42,48,53] y del **azúcar** en sangre [13,16,24,28,30,35,37,42,44,45], utilizando tanto la cocción de las raíces como la parte aérea. Se consigue el mismo efecto cuando se toma en tortilla, sopa o en licores (ratafia) [46].

En el Pirineo Catalán el cocimiento se ha utilizado como protector del **páncreas** [45] y en Murcia para combatir los problemas de **gota** y sus inflamaciones [28]. El “agua de ortigas” también se toma para **adelgazar** [22,37] o como coadyuvante de tratamientos adelgazantes [45,47]. En la Serranía de Cuenca lo toman las personas **diabéticas** [16].

Musculatura y esqueleto

Se utiliza para el **reuma** [18,20,21,33,35] en uso interno, tomando el agua del cocimiento [9,10,13,22,24,28,35] o como verdura [9]. Puede aplicarse por vía tópica lavándose con la decocción [7,12,28,33], machacando la planta y frotándose en las zonas doloridas [4], recibiendo los vahos del cocimiento [55], haciendo ungüentos [53], ortigándose en la zona afectada con el fin de estimular el riego sanguíneo

[19,22,35,41,44,55], o caminando entre ortigas [37]. En ocasiones se recomienda ortigarse y tomar el cocimiento a la vez [35,37].

Se ha aprovechado como **antiinflamatorio** [18] tomando baños de la parte aérea [48] o aplicándose cataplasmas de la planta machacada [43] y para tratar la **artritis** [42] y la **artrosis** [43,48] tocando la zona de dolor con hojas frescas.

Ha sido utilizada como antiálgico, para aliviar el dolor [45]. De manera más específica se ha utilizado para el **dolor de espalda** [36,55], el **dolor de huesos** o **articulaciones** [24,36], el **dolor de piernas** y **rodillas** y el dolor provocado por el **lumbago** y la **ciática** [35,36,42,55], tomando la tisana de la parte aérea o mediante friegas y emplastos. Estos últimos se pueden aplicar con el cocimiento de la planta mezclado con salvado de trigo [36].

Para el **esguince de tobillo** se ponen compresas empapadas en el cocimiento de la planta o cataplasmas [34]. Para quitar los **calambres**, se pasa directamente la planta por la zona afectada [19].

En caso de **hematomas** y **contusiones** por golpes, **chichones** y **magulladuras**, se utilizan las friegas con ortigas frescas en la zona golpeada [30,55]. También se puede beber la decocción obtenida con la raíz y poner un emplasto de ortiga, machacada con vinagre o cocida, envuelta con una toalla en la zona dolorida [37], en ocasiones mezclada con flores de saúco [36].

Piel y tejido celular subcutáneo

El cocimiento ha sido utilizado comúnmente como último agua de lavado para **fortalecer el cabello** y **evitar su caída** [2,4,7,18,22,28,29,36,37,43,52,55]. También está indicado para la **grasa del cabello** y la **caspa** [17,24,38,52,55] y como **suavizante** [36], en ocasiones mezclado con vinagre [4] o con romero y aguacate [36]. Incluso hay quien se frota con hojas verdes en la cabeza [35,55] o se aplica el cocimiento en paños mojados [35]. En los mercados de Murcia se venden ortigas secas como específico para fortalecer cabellos y uñas [28].

Como cicatrizante y vulneraria se pueden lavar las **heridas** y **cortes** con el cocimiento de la raíz [3] o de toda la planta [17,34,37], o poner un emplasto de ortiga machacada encima de la herida [33,36,38]. Para sanar **quemaduras** se pone aceite y hojas de ortiga machacadas, o se prepara un ungüento con aceite, ajo, cera virgen, miel, ortiga y saúco que se aplica cubriendo la zona afectada [55].

Se ha empleado para quitar las **verrugas** [43], tomando la decocción o lavándolas [41]. Para los **callos** se prepara la ortiga en forma de lociones, pediluvios y maniluvios [55]. Para reblandecerlos se meten los pies en el agua del cocimiento de ortigas. [28].

Las **rozaduras** y **escoceduras** [37], **eccemas** [4] e **inflamaciones de la piel** [36,44,55] se lavan con el cocimiento de toda la planta. Se puede aplicar este líquido tópicamente en paños, mezclado con azúcar [22], o en compresas y cataplasmas [8,24,30]. Para calmar los **picores** y la **irritación dérmica** en general se toma el "agua de ortigas" [30,48] o se ortiga (frota) la zona afectada con la planta fresca [37].

Para los **sabañones** y **cortes de frío** se lava la zona con el cocimiento de la parte aérea [17,31,36,37,42,55] o se realizan frotamientos con ortigas verdes [36].

Se ha utilizado en **forunculosis** como detoxicante bebiendo el infuso de la parte aérea o aplicada en forma de emplastos [37,53]. Para curar el **acné** y los **granos** e **impurezas de la piel** se toma la infusión, se lava la zona o ambas cosas [24,35,37,41,52,55]. Para las **ampollas** y **vesículas** en la cara o manos se ingiere el líquido que resulta de machacar las ortigas con un mortero [37].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

El agua de ortigas se utiliza para los nervios [4,40]. Como **tranquilizante** y **relajante** también se fricciona al afectado con la planta fresca, al igual que para hacer reaccionar o recuperarse de un **susto** [37] o como **estimulante**, para despejarse [37] o para el tratamiento de las **cefaleas**, "para bajar la sangre de la cabeza" [9]. Para las **neuralgias** se aplica la hoja chamuscada en la cara [37].

Órganos de los sentidos

Como tónico oftálmico la infusión es apreciada para mejorar la **vista** [24]. Para los **ojos irritados** se utiliza el cocimiento de la raíz, con el que se lavan los ojos [36].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Se ha utilizado como remedio curativo en la **brucelosis** [54] y para los niños que les dolía la barriga, porque tenían **lombrices** [37]. Para el **herpes**, tomando una decocción y lavando la zona [41]. En la medicina



María Ángels Bonet



vasca, a principios del siglo XX se curaba la **sarna** lavando dos veces al día con un agua de ortigas y azufre [55]. En La Cerdanya se usa para el **escorbuto** tomando un cocimiento de las hojas [44].

Enfermedades tumorales

Para el **cáncer de mama** se ha empleado en La Coruña la planta mezclada con caléndula (*Calendula officinalis* L.) y milenrama (*Achillea millefolium* L.) y se toma 3 veces al día y entre horas se añaden 2 infusiones de acoro (*Acorus calamus* L.) [36].

Síntomas y estados de origen indefinido

El emplasto de la planta fresca picada, puesto en la planta de los pies [43], o las friegas en la espalda, pecho, brazos y piernas o por todo el cuerpo se utilizan para bajar la **fiebre**. Puede además frotarse luego con alcohol y vinagre [36,37,55].

Para la **descongestión de la cabeza** se mandaba tomar baños de pies antes de ir a la cama con agua donde se había cocido un puñado de ortigas y otras plantas [55]. Para los **escalofríos** y las **tiritonas** se utiliza dando friegas de la planta verde o con alcohol por todo el cuerpo [36,55] y para entrar en calor se pasaba por la espalda la parte aérea de la planta [37].

Intoxicaciones y envenenamientos

Cuando hay una **picadura de abeja**, se pasa la parte aérea por la picadura para "avivar la sangre" [37]. En la medicina popular vasca las **mordeduras de serpiente** se restriegan con ortigas frescas [55]. En la provincia de Salamanca para todos los casos de mordeduras se preparan cataplasmas de la infusión [4].

Otros usos medicinales

Ayuda a no tener gripe utilizando la parte aérea y la raíz [47]. Su consumo aporta al organismo propiedades **tonificantes** y **reminerlizantes** [22,37]. Como **reconstituyente** se aconseja en Jaén beber la infusión hasta 3 veces al día [24].

VETERINARIA

Sistema circulatorio

Se emplea igualmente en los animales para tratar enfermedades de la **sangre** y la **circulación**. Se le da de beber la decocción "a un animal muy sanguíneo". Se solían dar botellas de agua de ortigas a las vacas para que les "alimentara la sangre". Se cocían ortigas con patatas cuando los chones (cerdos) se quedaban tullidos por motivo de mala circulación o se les ponía un trozo de raíz en la boca [34,35,37,48].

Para cortar las **hemorragias** son útiles los baños de ortigas cocidas o la aplicación de las hojas machacadas sobre la herida [3,34].

Sistema digestivo

El **timpanismo**, llamado "hinchazón de los animales en primavera" es una distensión del abdomen debido a la acumulación de gas en el tracto gastrointestinal o la cavidad abdominal que afecta a los rumiantes, y puede provocar el colapso o la muerte. La ortiga es una de las especies más utilizadas para tratar este problema junto con malva (*Malva sylvestris* L.) y manzanilla amarga (*Chamaemelum nobile* (L.) All.), bien en infusión o consumida con avena [39].

A las vacas con **cólico** por haber comido mucho verde y haber bebido agua se las hacía respirar los vapores desprendidos al quemar ortiga seca con otras hierbas. También se les daba uno o dos litros del cocimiento por sus propiedades **digestivas** [34,35]. El cocimiento se da a las cerdas para **desempacharlas** [31].

El "agua de ortigas" se empleaba para combatir tanto el **estreñimiento** como las **diarreas** del ganado [36,37].

Sistema genito-urinario

La decocción se emplea como **diurética** para hacer orinar a los animales [43] y para curar la **sangre en la orina** [32].

Para tratar la inflamación o infección de las ubres de las vacas, **mamitis**, **grietas** y **heridas** se ortiga la zona afectada o se aplica en forma de lavados, con la decocción en leche de los brotes o la raíz; en forma de lociones, con el jugo resultante de triturar la droga, o en forma de ungüento, machacando las ortigas con nata y dejándolo reposar una noche "a la serena" [32,33,36,37]. En La Coruña se las llama **sanpedriñas**, para asegurar su eficacia en este remedio [36].

Para **evitar el destete** cuando las cabras "no querían a los cabritos", se refregaban las ubres con la planta para producir escozor. De esta forma los cabritos al mamar aliviaban la zona urticada y no eran rechazados [2].

Concepción, embarazo y parto

La ortiga se utiliza para hacer **entrar en celo** a las cerdas refregándoles la planta en la vulva directamente [43,58]. El cocimiento se daba a las cerdas cuando parían y a las vacas que no **meaban después de parir** [31,35]. Para **acelerar el parto** en el ganado, se le da de beber el cocimiento durante nueve días y en ayunas [30].

Con el fin de aumentar la **producción de huevos** en invierno, se da a las gallinas hojas de ortiga mezcladas con el pienso y con semillas de cáñamo [30].

Sistema respiratorio

Para tratar la **gripe** de las vacas, se les da de beber la decocción de las hojas [37]. En Picos de Europa, cuando el ganado **tose** mucho se elabora un jarabe de ortiga mezclada con poleo (*Mentha pulegium*) [33].

Musculatura y esqueleto

Para las **inflamaciones articulares**, **bursitis carpianas** y **calcaneas** de las vacas se utiliza la planta fresca triturada y pasada por un mortero para aplicar en forma de emplasto [36].

También se emplea para dar friegas en las **patas** y **tendones** de animales de tiro cuando las tienen **doloridas** [17]. Cuando el ganado **non aguantaban derechos para comer** e se **tullían** se le azotaba con la parte aérea. A los cerdos con las patas torcidas o **reuma** se le daba ortigas cocidas con patatas [34,35,37].

En La Coruña para las **magulladuras** hacen lavados con el cocimiento de la planta, o aplican emplastos con este cocimiento. Es habitual el uso de emplastos varios, uno de ellos elaborado con ortigas machacadas con vinagre que se aplica en la zona afectada y debe cambiarse cada cierto tiempo. También frotan las ortigas en la zona de la contusión [36].

Piel y tejido celular subcutáneo

Las raíces cocidas resultan útiles como vulnerarias para lavar las **heridas** del ganado. La sumidad florida, a veces cocida con malva, se les daba a los animales heridos para desinfectar heridas de vacas y cabras producidas por mordeduras de lobo [20,34,36,38].

Para tratar las heridas en los cascos del ganado, se quema la zona infectada y se ata a la pezuña un saco que contiene ortiga machacada con vinagre y sal. En La Coruña además se le da al animal el cocimiento de la sumidad florida cuando tiene los **cascos inflamados** [36,37].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Cuando el ganado tiene lombrices se le da de beber la decocción de la hoja o de la raíz, o bien le preparan la raíz cocida para que la consuma [37]. En La Coruña el cocimiento se le da a los cerdos para desparasitarlos [36].

Síntomas y estados de origen indefinido

Cuando el ganado sufre una insolación (*ten o soleada*) se bate una yema de huevo con la parte aérea y se frota al animal con el preparado para luego cubrirlo con una manta [37].

Es común dar ortigaduras a los animales enfermos o dar de comer los brotes de las hojas para tratar enfermedades del cerdo [36,39]. Cuando los cerdos tienen "papada" se utiliza la decocción de la sumidad florida [36].

Intoxicaciones y envenenamientos

Se pasa la parte aérea de la planta por la picadura de abeja para "avivar la sangre" y favorecer la recuperación [37].

Otros usos veterinarios

Considerada planta salutífera, empleada en la prevención de enfermedades. Las hojas se le dan de comer a los pavos con el propósito de mejorar su salud [2,50].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Irritantes, urticantes y fotosensibilizantes

La ortiga fresca genera vesículas cuando se toca [43]. En muchos lugares se comenta que la ortiga no pica si uno contiene la respiración cuando la toca [33,35,55]. Algunos la llaman la "hierba del ciego" porque dicen que los ciegos las conocen bien al tocarlas [33], otros dicen que es porque no hace falta ni verlas [32]. En el Montseny inciden en que el efecto urticante de la ortiga se prolonga hasta el día siguiente al contacto [48].

Se han utilizado varias especies para tratar las zonas urticadas, como la escrofularia acuática (*Scrophularia auriculata* L. subsp. *auriculata*), la menta de burro (*Mentha suaveolens* Ehrh.), el poleo (*Mentha pulegium*), las hojas de saúco o el toronjil (*Melissa officinalis*) [33,36,38]. En algunos lugares usaban la acederilla (*Polygonum aviculare* L.) y decían: "La ortiga me picó y la acederilla me lo quitó" [35]. En el País Vasco aplicaban hojas de menta, a veces seguida de cánticos como *Menda menda / senda senda / osin gaiztuak / erre nau* (Menta menta / cura cura / la ortiga mala / me ha picado) [55].

Venenos, insecticidas y plaguicidas

La planta fue empleada para ahuyentar mosquitos o evitar moscas; de hecho, cuando se mataba una oveja en julio se metía la carne en un puchero y se tapaba con ortigas [34,35,37].

Además se emplea para barrer estancias infestadas de pulgas o para ahuyentar las pulgas del ganado, esparciéndola por el suelo donde dormía junto a helechos [*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn in Kerst.] [33,37].

Se emplea como insecticida con el fin de eliminar plagas en la cosecha, para lo que se prepara una de-

cocción o un macerado. En su elaboración se sumerge bastante cantidad de planta en agua (100 g/l) y se deja reposar a la sombra durante 12 días. Pasado este tiempo, el líquido se filtra y se utiliza para fumigar las plantas. Es una técnica muy empleada actualmente en agricultura ecológica que tiene su base en la cultura popular. Otra opción consiste en poner ortiga a remojo junto con cola de caballo y otras especies y "dejarlas a la serena" durante 14 días. El resultante se diluye y se emplea para tratar las plantas, de manera que las refuerza y a la vez combate plagas o pulgones [4,7,22,36].

Tóxicas para humanos o animales

Dicen que la ortiga puede generar debilidad o afectar a la visión. Algunas personas indican que no se debe abusar, "pues come mucho la sangre". Por ello se aconseja no tomar durante mucho tiempo (generalmente entre 7 o 9 días) a fin de compensar la posible toxicidad [16,30,33,35,52]. Tampoco debe usarse con la tensión baja [48].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

Se considera un buen remedio para eliminar impurezas de la piel, para lo que toman la infusión tres veces al día, empleando una cucharada de la planta por taza [24]. Por sus virtudes aromáticas, se emplea en baños. Basta con incorporar al agua de baño un cacito del cocimiento





de ortiga con romero [35]. Los baños de ortigas cocidas son útiles como **desodorante** para el sudor de pies [34].

La decocción o infuso de la planta se emplea para enjuagar el **pelo** después de lavarlo con el fin de fortalecerlo y darle **brillo**; en ocasiones se combina con malva [13,24]. En Baeza (Jaén) se ingiere el decocto a la vez que se aplica tópicamente [24]. Igualmente se preparan macerados de la planta con alcohol o linimentos oleosos obtenidos al freír la planta en aceite de oliva, que se extienden friccionando el cuero cabelludo.

En Sámamo (Cantabria) empleaban las ortigas para **limpiar** las **botellas** por dentro [34].

Herramientas y utensilios

Los pastores cántabros lebaniegos usaban la ortiga para **colar** la **leche** cuando hacían el queso mientras pastoreaban en los puertos [34]. En Picos de Europa metían crines de caballos o vacas, ortigas frescas y otras plantas en las jarras de la leche para que las impurezas se quedasen atrapadas entre los pelos y las plantas [33].

Juguetes e instrumentos deportivos y musicales

En Picos de Europa con la "piel de fuera" de la ortiga se hacen **balas de juguete**, para disparar a presión con los llamados bizzatos (especie de jeringas) [33].

Mobiliario y enseres domésticos

En Palacios del Sil, León, de la hebra del tallo se sacaba **hilo para coser**. También se han hecho **trapos** con tallos viejos fermentados en agua [3,33].

Cestos, recipientes y envoltorios

Como se ha comentado anteriormente, las ortigas se utilizaban como "envoltorio" para **tapar** el puchero lleno de carne, con el fin de que no entrasen las moscas [34].

Vestimenta y adornos personales

Con los tallos viejos fermentados en agua se hacían **guantes** [33].

USOS MEDIOAMBIENTALES

Mejora del suelo

Independientemente de la presencia de plagas, el purín de ortiga se ha empleado como **abono**, resultando un abono orgánico de buena calidad [22,36]. En La Coruña la sumidad florida se usa para preparar la cama del ganado [36].

Malas hierbas

La ortiga se considera **mala hierba**, tanto que las vacas en el prado no la comen. También perjudica a las patatas [8,32,35]. En Salamanca se recolecta al escardar los terrenos de labor, al igual que en la Sierra Norte de Madrid [4,20].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

Participa de ceremonias y fiestas. Por ejemplo en Asturias y Cantabria, los mozos ponían ramos de flores bajo la ventana de la moza que les gustaba en **San Juan**. También se ponían ramos grotescos, de ortiga y otras plantas, a personas que se querían mal, o como burla a mozas tenidas por feas o vanidosas [32,35].

Literatura oral popular

Son muchos los **dichos** en los que se mencionan a las ortigas. Algunos como "Te gustan más... que a los pavos las ortigas" [17], "El que

quiera un buen cebón, que le dé en mayo ortigón" [2,6] o "La ortiga me picó y la acederilla me lo quitó" [35] que ya se han explicado previamente.

Usos recreativos

Los chiquillos se armaban con unos hermosos ejemplares de la planta y **jugaban** a perseguirse y latigarse unos a otros las piernas. Se provocaban ronchones en la piel o verdugones entre chicos y chicas. En sitios soleados, los tallos presentaban mayor endurecimiento y escocían más por lo que eran los idóneos [10,20,26].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

Por el nombre de ortiga y sus variantes también se conocen otras especies del mismo género (p. ej. *Urtica urens* L.) y de géneros diferentes, que normalmente poseen hojas urticantes. En Campoo, Cantabria, algunas personas diferencian tres tipos de ortiga [35]. En otras zonas, en cambio, no hacen distinciones y utilizan indistintamente varias especies del género *Urtica* como si fuesen la misma planta [3]. En Asturias también se denomina así a otras plantas de aspecto parecido que no son urticantes pero crecen junto a esta. Para diferenciarlas de la ortiga común se añaden epítetos como "ortiga buena" u "ortiga dulce" [32].

Hábitat

Es ampliamente conocida la presencia habitual de la ortiga en zonas húmedas como huertos, bordes de camino o taludes de las pistas forestales, y lugares frecuentados por el ganado (cerca de estercoleros, majadas y reposaderos del ganado). Su presencia indica prados descuidados [35]. Cuando estos se abonan mucho, los ganaderos se quejan de que se llenan de ortigas [34]. En Picos de Europa se dice que entre las ortigas suelen nacer otras plantas que hinchan a las cabras, como la cicuta (*Conium maculatum* L.) [33]. Además, es frecuente que crezcan cerca de otras especies que alivian el dolor de las ortigaduras, como la acederilla (*Polygonum aviculare*) [34].

MANEJO DE LAS ESPECIES

Cultivo

En el Montseny indican que en algunos casos se plantaban expresamente para alimentar a los animales [48].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Dioscórides (siglo I, ed. Laguna, 1566) habla de las ortigas en el capítulo 95 del libro IV. Se refiere aparentemente a las dos especies más comunes (*U. dioica* y *U. urens*) de las que dice que "aplicadas con sal sanan las mordeduras de los perros, las llagas, los diviesos [...]". También indica que sus "semillas, tomadas con vino estimulan la lujuria"; "es útil a la inflamación de pulmón y al dolor de costado". Se refiere por lo tanto a sus propiedades cicatrizantes, dermatológicas, afrodisíacas, antiinflamatorias, diuréticas, carminativas,... Finalmente anota que también "reduce el útero salido, haciendo retornar la madre a su lugar" [59].

Ni Columela (siglo II) [60] ni Isidoro de Sevilla (siglo VI-VII) [61] las citan y tampoco los autores andalusíes. Solamente Abū l-Jayr (siglos XI-XII) la menciona:

"*qurrayq* es de la especie de las herbáceas de ciclo anual y del género de las mentas, muy parecida al toronjil [*turunğān*] [*Melissa officinalis* L.], citada por Dioscórides en IV y Galeno en VI y por la mayor parte de los doctores. Hay cinco especies, una grande, de ho-

jas como el toronjil, pero mucho mayores, de bordes dentados como una sierra, con una aspereza como pelusa, aguda y urticante, con espinas tan pequeñas que casi no se ven, tallo cuadrado y hueco como el del toronjil, con ramas que se separan en todas direcciones, alcanzando cosa de un pie. Tiene algo parecido al tallo de los armuelles [*sarmaq*] [*Atriplex hortensis* L.], sucedido por envoltorios redondos, rizados y ásperos, como granos de cereza en forma y tamaño, con peciolos largos y delgados, en cuyo interior hay una semilla verde brillante, de forma lenticular y dura: esta especie es la *anǧurah* utilizada en medicina, abundante en Almería y Denia, cuyo grano se llama 'grano de amoríos' y 'grano de lujuria', porque excita al coito".

El autor establece una cierta analogía con las Labiadas, por razones de obvia similitud en algunos de los caracteres [62].

■ VALORACIÓN

Cuenta con numerosos usos y aplicaciones en España, sobre todo medicinales y alimentarios. Es una de las especies medicinales más citadas y versátiles, considerada en algunos casos una panacea. Por ejemplo, en la Reserva de la Biosfera del Alto Miño se le atribuyen hasta 53 usos etnofarmacológicos diferentes repartidos entre 10 aparatos o sistemas corporales. La mayoría de sus aplicaciones medicinales son para afecciones cardiovasculares, aunque también se emplea en el tratamiento de enfermedades cutáneas y procesos inflamatorios del sistema músculo-esquelético. Su eficacia se considera buena o variable, salvo para el dolor y la inflamación de muelas [37]. Se emplea comúnmente en la alimentación animal, especialmente de aves o pavos, los cuales sienten gran predilección por esta planta. En la alimenta-

ción humana su consumo no se consideraba muy extendido, aunque actualmente está despuntando entre los jóvenes, que la preparan en forma de infusión o tortilla. En consonancia con esto, gustan de su aplicación en el tratamiento de plagas para evitar el uso de insecticidas de síntesis.

■ REFERENCIAS

- Gallego 2009; 2. Gallego & Gallego 2008; 3. García Jiménez 2007; 4. Velasco *et al.* 2010; 5. González *et al.* 2010; 6. González *et al.* 2011a; 7. Blanco & Diez 2005; 8. Blanco 1998; 9. Gil Pinilla 1995; 10. Tejerina 2010; 11. Blanco & Cuadrado 2000; 12. Vázquez *et al.* 1997; 13. Verde 2002; 14. Verde *et al.* 1998a; 15. Verde *et al.* 2000; 16. Fajardo *et al.* 2007; 17. Fajardo *et al.* 2000; 18. Rivera *et al.* 2006b; 19. Criado *et al.* 2008; 20. Aceituno-Mata 2010; 21. Tardío *et al.* 2002; 22. Benítez 2009; 23. Casado Ponce 2003; 24. Guzmán 1997; 25. Hadjichambis *et al.* 2008; 26. Mesa 1996; 27. Ortuño 2003; 28. Obón & Rivera 1991; 29. Arauzo *et al.* 2004; 30. Villar *et al.* 1987; 31. Ferrández & Sanz 1993; 32. San Miguel 2004; 33. Lastra 2003; 34. Pardo de Santayana 2004; 35. Pardo de Santayana 2008; 36. Latorre 2008; 37. Anlo 2011; 38. Blanco 1996a; 39. Akerreta *et al.* 2010; 40. Calvo *et al.* 2011; 41. Cavero *et al.* 2011b; 42. Cavero *et al.* 2011a; 43. Parada 2008; 44. Muntané 1991; 45. Rigat 2005; 46. Rigat *et al.* 2009a; 47. Rigat *et al.* 2011; 48. Bonet 2001; 49. Bonet & Vallès 2002a; 50. Bonet & Vallès 2007; 51. Carrió *et al.* 2012; 52. Selga 1998; 53. Mulet 1991; 54. Agelet & Vallès 2003a; 55. Barandiaran & Manterola 2004; 56. Menendez Baceta *et al.* 2012; 57. Lacoizqueta 1888; 58. Carrió & Vallès 2012b; 59. Laguna 1555; 60. Columela 1988; 61. Isidoro de Sevilla 1982; 62. Abū l-Jayr 2004-2010.

