MONOGRAFÍA



Urtica dioica

Ortiga

ORTIGA
Urtica dioica / urens

Descripción botánica
De la familia de las Urticáceas. Planta herbácea perenne de tallo erguido cuadrangular y hojas ovales opuestas de dos en dos con bordes aserrados. Toda la planta está cubierta de pelos urticantes, vierten su contenido sobre la herida que producen, llegando a medir desde 50cm a 1,50 m.
Crece en suelos muy nitrogenados, cerca del ganado donde el mismo está abonado, en macetas cerca de nidos de palomas.

Los componentes de los pelos que producen picazón se descomponen con el calor, estos son histamina, acetilcolina,ácido fórmico y resina.

Urtica significa quemante.

Efectos terapéuticos
Antiinflamatorio
Hepatoprotector
Antihistamínico: modula las alergias estacionales.
Hipoglucemiante: controla los niveles de glucosa en sangre (no insulino dependientes)
Hipopresivo: baja la presión arterial.
Rubefaciente: activa la circulación para detener la caída de cabello y aliviar dolores reumáticos. Trae la sangre a la zona, el calor y alivia el dolor.
Vulnerario y hemostática (vasoconstrictora): para cicatrizar pequeños cortes, sangrado de nariz, sangrando interno, lastimaduras, piel irritada. Detiene pequeñas hemorragias internas.
Depurativo y diuretico: gota, arthritis, reuma.

Remineralizante: antianémica. Estimula la actividad de las glándulas endocrinas y la producción de glóbulos rojos. Restablece el funcionamiento normal del organismo, incrementa la vitalidad y el bienestar.
Astringente: seca el intestino en caso de diarrea, de forma externa para eccemas, erupciones y acné. Detienen hemorragias leves internas y externas
Galactogena
Afrodisiaca: la raiz.

Principio activos y componentes

***Taninos**: son un polifenol vegetal con propiedades astringentes. Se unen a las proteínas y las coagulan. Es la defensa natural de las plantas, su sabor es amargo. Secan y desinflaman la mucosa del intestino. Detienen hemorragias y aceleran la curación de heridas en la piel o llagas en la boca. Son antioxidantes, reducen el colesterol malo y protegen los vasos sanguíneos. Provocan esa sensación de sequedad cuando se toma vino. Se encuentran en el vino tinto, piel y semilla de uva, manzanas y peras oxidadas, membrillo, caquis, frutos secos con piel marrón como nueces y almendras, maderas como corteza de roble y castaño.*
***Linalol:** 4% del aceite esencial. Otorga aroma floral, suave y relajante. Se encuentra en mental, laurel, palo de rosa, entre otros. Es un poderoso ansiolítico y sedante, analgésico y antiinflamatorio. Posee efectos neuroprotectores que retrasan el deterioro cognitivo.*
***Carvacrol:** 2 a 14,6% del aceite esencial. Muy parecido al timol pero más presente en orégano, siendo en esta hierba el compuesto estrella como lo es el timol en el tomillo. Antiseptico ultrapotente, antiinflamatorio y analgesico local, también se le agrega antiparasitario y antioxidante. Es altamente dermocáustico (quema la piel) e interacciona con anticoagulantes. No debe consumirse en dosis terapéuticas antes de una cirugía o si se toman medicamentos anticoagulantes.*
***Eugenol:** fuerte analgesico, antiseptico y antiinflamatorio. Adormece terminaciones nerviosas. Combate microbios. Es antioxidante.*

Cumarinas: *son anticoagulantes, reducen edemas (líquido acumulado). Tiene aroma dulce. Previenen coágulos, disminuyen la hinchazón y actúan como antioxidantes. Son fotosensibles, al sol producen quemaduras y manchas en la piel.*

Auronas: *flavonoide con potente acción antioxidante. Son anticancerígenas, detienen la proliferación de células tumorales. Tienen efecto antidiabético. Son antiinflamatorias y neuroprotectoras. Combaten virus, bacterias y parásitos.*

Clorofila: *pigmento verde fundamental de las plantas. Su estructura es casi idéntica a la hemoglobina humana, su átomo central es de magnesio en vez de hierro. Es antioxidante, desintoxica el sistema digestivo de metales pesados facilitando su eliminación antes de que el cuerpo los absorba. Disminuye las bacterias y promueve la cicatrización de la piel. Equilibra la microbiota digestiva favoreciendo la salud intestinal. Puede tenir las heces de color verdoso. No debe consumirse en ayunas ni en dosis elevadas. Es fotosensible.*

Luteína: *promueve la salud visual actuando como filtro solar natural en los ojos, previene la degradación macular y las cataratas.*

OMEGA 3 - Ácido Alfa-Linoleico: *ácido graso esencial poliinsaturado. Protege el sistema cardiovascular, optimiza la función cerebral, y controla la inflamación.*

OMEGA 6 - Ácido Linoleico: *aporta energía, regula el metabolismo, mantiene la salud de la piel y del cabello,.*

Ácido clorogénico*: potente compuesto antioxidante de la familia de los ácidos fenólicos. Controlan el azúcar reduciendo la absorción de carbohidratos en el intestino, evitando los picos de glucosa después de comer. Ayuda a reducir la acumulación de tejido graso y a perder peso estimulando el metabolismo de las grasas en el hígado. Dilata los vasos sanguíneos bajando la presión arterial alta. Es antioxidante: combate los radicales libres protegiendo a las células del envejecimiento prematuro. Se encuentra en café verde, peras, manzanas, ciruelas, alcachofas y papas.*

A.cafeoilmalico: *acido cafeico y acido malico unidos como un potente antioxidante, ademas reduce la inflamacion.*

Ácido caféico: *potente antienvejecimiento retrasando la aparición de arrugas y piel opaca, estimula el colágeno ayudando a la cicatrizacion y regeneracion de tejido dañado, inhibe inflamaciones crónicas (artritis reumatoidea), protege el sistema nervioso y*

cardiovascular. Se encuentra en café, té, mate, vino, frutas de hueso, frutas de pepita,bayas, frutos rojos, cítricos, verduras, y en muchas plantas como el tomillo, abedul, salvia, orégano, menta, entre otros.

Rutina: *flavonoide que protege el sistema circulatorio. Refuerza las paredes de los capilares, trata varices, arañitas y hemorroides. Previene los coágulos reduciendo la agregación plaquetaria. Potencia la vitamina C mejorando su absorción. Reduce el dolor y mejora la movilidad articular. Se encuentra en trigo sarraceno, higos, cítricos, cáscara de manzana y té verde.*

Quercetina: *es un flavonoide potente antioxidante, se encuentra en cebolla, manzana, uva y té. Es antihistamínico, reduce la inflamación y relaja los vasos sanguíneos, reduciendo la presión arterial y mejorando la circulación.*

Kaempferol: *es neuroprotector, antioxidante, antiinflamatorio. Regula la respuesta inmunitaria del intestino disminuyendo la sensibilidad a ciertos alérgenos alimentarios. Cuida la salud cardiovascular y ósea.*

Mucílagos*: fibra soluble vegetal de consistencia viscosa y gelatinosa, se hinchan al entrar en contacto con el agua. Las plantas lo producen para almacenar agua, proteger sus tejidos y retener humedad. Son laxantes suaves, suavizan las paredes del intestino. Alivian la irritación de las mucosas. Retrasan la absorción de azúcar y grasas en el intestino ayudando a bajar el colesterol y la glucosa en sangre. Ayudan a controlar el apetito al expandirse en el estómago con agua. Se encuentran en chia, lino, aloe vera, llantén, malvavisco, algas y nopales.*

Fitoesterol b-sitosterol: *alivia síntomas urinarios causados por el agrandamiento de la próstata. Es inmunomodulador y antiinflamatorio. Se utiliza para combatir la alopecia androgénica, reduciendo la hormona DHT responsable de la caída del cabello. Su consumo excesivo puede disminuir la libido y causar disfunción eréctil.*

Beta-caroteno: *principal fuente de vitamina A, potente antioxidante y protector de la piel y las mucosas.*

Glucoquinina: *insulina vegetal. Regula y disminuye los niveles altos de azúcar en sangre. Otorga estimulación pancreática.*

Extracciones

Solvente Agua

El agua extrae vitaminas C y B. Minerales: hierro, magnesio, potasio, calcio. Acidos fenolicos: clorogenico, cafeico, cafeoilmalico. Flavonoide rutina y mucilagos.

Uso interno → antiinflamatorio, controla la glucosa en sangre, protege el hígado, para afecciones de vías urinarias, sangrado interno. Tratamiento de anemia, tos, colitis, reuma y gota.

Uso externo → fortalece el folículo piloso y regula la grasa. Para cicatrizar y detener sangrado por cortes o lastimaduras.

Solvente Alcohol

Extrae flavonoides quercetina, kaempferol, taninos, b-sitoesterol, linalol, carvacrol, eugenol, cumarinas y auronas.

Uso interno → antihistamínico, modula las alergias estacionales.

Uso externo → rubefaciente para la caída del cabello, activa la circulación, reduce dolores reumáticos.

Solvente Aceite

Extrae clorofila, b caroteno, vitamina E y K, luteina, omega 3, omega 6

Fortalece el cabello, alivia irritaciones cutáneas y dolores articulares. Aplicación local en reuma, artritis, gota, neuralgia, hemorroides, caspa y caída del cabello.

Efectos adversos, tóxicos y advertencias

No consumir junto a medicamentos para bajar la presión arterial, hipoglucemiantes o anticoagulantes.

Ocasionalmente su consumo puede traer irritación gástrica o cutánea.

No conviene consumir habitualmente por la cantidad de nitratos ya que tapan el oxígeno en la sangre provocando vómito, dolor de estómago, mareos, baja de presión y cáncer estomacal y colorrectal a largo plazo.

No exponer la piel al sol si se aplica de forma tópica.
No debe consumirse en ayunas ni en dosis elevadas.

Formas Galenicas

Infusión: al 5% hasta 4 tomas diarias. Para inflamaciones articulares o hiperplasia prostática benigna hasta 10 g diarias. Tratamiento para la anemia 3 veces al día hasta 2 semanas.
Decocción de raíz (afrodisiaco): 1 cucharadita por taza. Se toma hasta 3 al día. O para desparasitar durante 7 mañanas.
Tónico capilar de vinagre y agua en partes iguales con hoja seca. 1 semana de maceración.
Tintura: relación 1:10 entre 40 a 60 gotas por toma, hasta 4 tomas diarias o de uso tópico.

Anotaciones

Decocción de raíz de uso interno para hipertrofia prostatica benigna (nicturia, poliuria y retencion urinaria).
El ácido fórmico es responsable de la irritación cutánea.