



LA ORTIGA (*urtica urens/urtica dioica*)

El nacimiento de ortigas silvestres es una señal de suelo muy fértil.

La ortiga tiene **muchos beneficios a grandes niveles**.

Se utilizaba antiguamente para evitar sentir el dolor de los **reumas y para fortalecer el sistema inmunológico**.

Sus pelos urticantes contienen una sustancia llamada serotonina. La falta de serotonina está asociada a enfermedades como la esquizofrenia, autismo, la depresión, el estrés, insomnio y migrañas.

Tiene numerosos **nutrientes, proteínas, vitaminas C y K, minerales como el hierro, calcio, magnesio, potasio, fósforo**.

Contra **diabetes, colesterol, ayuda al aparato digestivo, respiratorio, intestinal, hepático, para enfermedades como la gota, artritis, alzhéimer, afecciones de la piel, anemias, acné, alergias, dolor de la menopausia**.

Para el **dolor premenstrual**, utilizar en infusión y en lavados vaginales.

INFUSIÓN: cuando el agua esté hirviendo, agregar las hojas y raíces de la ortiga, dejar reposar 10 minutos, colar y listo. **No tomar más de una taza por día**. Utilizar unos 20 gr de ortigas por litro de agua.

En la cocina consumir las hojas frescas, crudas o cocinadas, en tortilla, revuelto, al vapor, en cremas, sopas, pestos, mojos...Si se consume cruda, machacarla siempre para eliminar los pelos urticantes.

Las hojas **se cosechan** frescas entre febrero y julio.

NO RECOMENDADO: lactancia, embarazadas, diabetes.

