

La **ortiga** (*Urtica dioica*) es una planta ampliamente conocida y distribuida. Es una herbácea que puede alcanzar los 50 y 150 cm. Se la considera una mala hierba porque al tocarla produce una irritación con un picor intenso. Esta irritación es producida por unos pelos urticantes que al tocarlos se rompen y sueltan un líquido que la produce.



Pero la ortiga presenta muchas propiedades medicinales: es diurética, favorece el sistema digestivo, ayuda a combatir la anemia ferropénica y favorece la circulación de la sangre entre otras. Se suele usar en infusiones y en ensaladas frotando antes las hojas para eliminar los pelos urticantes.