

ORTIGA

Urtica dioica

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

La ortiga es una planta rica en compuestos bioactivos, incluyendo flavonoides, polifenoles, ácidos orgánicos, clorofila, minerales y vitaminas. Sus principales propiedades se derivan de su capacidad para modular la inflamación, estimular la eliminación de toxinas y regular distintos sistemas del cuerpo.

A nivel renal y urinario, su acción diurética ayuda a aumentar la producción de orina, favoreciendo la eliminación de líquidos retenidos y promoviendo la depuración del organismo. Es útil en el tratamiento de infecciones del tracto urinario, previniendo su recurrencia y reduciendo la inflamación en la vejiga y riñones. También contribuye a la eliminación de ácido úrico, lo que la hace beneficiosa en casos de gota y cálculos renales. Su capacidad para arrastrar metales pesados es relevante para la desintoxicación del organismo, ayudando a la eliminación de compuestos tóxicos a través de la orina.

En cuanto al sistema hepático, la ortiga favorece la depuración del hígado, estimulando la producción de bilis y facilitando la eliminación de sustancias de desecho. Contiene antioxidantes como la quercetina y el ácido cafeico, que protegen las células hepáticas del daño oxidativo. Se ha observado que puede reducir los niveles de enzimas hepáticas elevadas en personas con enfermedades hepáticas leves a moderadas.

A nivel metabólico y cardiovascular, la ortiga ha demostrado ser útil en el control del azúcar en sangre. Se ha asociado con la reducción de la presión arterial debido a su contenido en óxido nítrico, que promueve la vasodilatación y mejora la circulación sanguínea.

En el sistema musculoesquelético, su alto contenido en minerales como calcio, magnesio y silicio contribuye a la salud ósea, fortaleciendo los huesos y previniendo la desmineralización. Su acción antiinflamatoria se ha estudiado en casos de artritis y dolor articular, reduciendo la rigidez y el dolor en las articulaciones.

A nivel inmunológico y respiratorio, la ortiga tiene propiedades antihistamínicas naturales, ayudando a reducir la respuesta alérgica en casos de rinitis alérgica y asma. Su efecto inmunomodulador puede fortalecer las defensas del organismo, aumentando la resistencia a infecciones bacterianas y virales.

Por su contenido en hierro y ácido fólico, es útil para combatir la anemia, especialmente en mujeres con menstruaciones abundantes o personas con deficiencia de hierro. Su riqueza en clorofila estimula la producción de glóbulos rojos y mejora la oxigenación del organismo.

LAS PLANTAS ACTÚAN DE FORMA LENTA PERO PROFUNDA, POR LO QUE ES CLAVE LA CONSTANCIA Y LA PACIENCIA. PRESTA ATENCIÓN A LOS CAMBIOS EN TU CUERPO SIN ESPERAR EFECTOS INMEDIATOS.

Indicaciones para la toma: Si presentas alguna de las condiciones mencionadas, lo ideal es iniciar un tratamiento con la planta durante tres meses para integrar sus beneficios de manera efectiva. Realizando tomas diarias durante 28 días, seguido de un periodo de descanso de una semana. Retoma nuevamente repitiendo estos tiempos de toma y de descanso hasta completar tres meses.

FORMA DE CONSUMO

Vía oral, ya sea sublingual o diluida en medio vaso de agua o infusión.

DOSIS DE CONSUMO

Para calcular la dosis divide tu peso en Kg entre 2 → Ese es el número de gotas diarias. *Ejemplo: Si pesas 50 kg, la dosis diaria será 25 gotas.*

FRECUENCIA DE TOMA

Idealmente, divide la dosis en dos tomas al día (mañana y tarde). Si te resulta difícil, puedes tomarla en una única dosis en ayunas.

MOMENTO DE LA TOMA

Consumir en ayunas o al menos **30 minutos** antes o después de las comidas.



Consejo para un consumo adecuado: Anota en tu calendario la fecha de inicio y los tiempos de descanso para no pasarlos por alto. Programa un recordatorio en tu celular para la toma diaria y mantén el extracto a la mano.



Recordatorio: La medicina de las plantas no funciona como las pastillas. Además de su química, su poder reside en la constancia y en la intención con la que la tomas. Cada planta es un botiquín lleno de propiedades. Será tu disposición interna y la consciencia con la cual la tomas, la que aportará gran ayuda al proceso. Antes de cada toma, activa las plantas con tu intención: *cuéntales por qué la tomas y qué esperas recibir de ellas. Finalmente agradece por su medicina.*

ORTIGA

Urtica dioica

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO



Ingredientes: Agua purificada, alcohol potable, *Urtica dioica*.



Precauciones: No se recomienda en personas con insuficiencia renal o cardíaca debido a su efecto diurético. Puede interferir con medicamentos antihipertensivos, anticoagulantes y antidiabéticos. No recomendada en embarazo y lactancia. Respetar los descansos en su consumo pues puede generar tolerancia. Si presentas algún síntoma adverso, suspender su consumo.



GRACIAS POR UNIRTE A NUESTRA MISIÓN DE SANAR
Y NUTRIR EL CUERPO Y EL ALMA A TRAVÉS DE LA
MEDICINA DE LAS PLANTAS. TU CONFIANZA ES UN
REGALO PARA NOSOTROS