

Abedul (Betula pubescens)

Árbol de hoja caduca. Necesita luz y humedad, necesita mucho riego en época de sequía.



Hoja



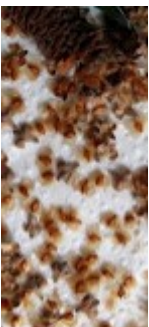
Corteza



Flor masculina y flor femenina



Semillas



Multiplicación:

Las semillas se recogen a finales de verano. Deben plantarse ya sea en el otoño o en primavera, después de haberlas sometido a estratificación a 4°C unos 3 meses. Se siembran enterrándolas muy ligeramente

Propiedades

Diurético, antiséptico, depurativo y astringente

Activa la función de los riñones y estimula la secreción de orina. Es eficaz contra la hidropesía (retención de agua). Indicado también en el artrismo y las inflamaciones articulares y enfermedades de la piel, causadas por impurezas en la sangre. La savia es eficaz contra la caída del cabello. Las hojas de abedul presentan un ligero efecto colagogo, aumentando la secreción de bilis. Las cortezas de abedul ejercen un efecto astringente dermatológico y favorecen la cicatrización de las heridas. Popularmente se ha empleado también para la limpieza y desinfección de heridas.

Formas de uso

Infusión:

Se toma en forma de infusión de 20 a 50 grs. de hojas y/o yemas por litro de agua. Se puede tomar hasta un litro diario. Como resulta un poco amarga, conviene endulzarla con miel o azúcar moreno. La adición de 1 gramo de bicarbonato sódico aumenta la eficacia de la tisana de abedul, pues sus principios activos se disuelven mejor en medio alcalino.

También en decocción de corteza, de 50 a 80 gramos por litro de agua; hervir hasta que se reduzca a la mitad y tomar 2 o 3 tazas diarias endulzadas con miel. La savia se ingiere diluida en agua (al 50%) a modo de bebida refrescante. Hay que evitar que fermente. Tomando esa tisana durante los días precedentes a la menstruación, aumenta el volumen de orina y disminuye la hinchazón de los tejidos, especialmente en piernas, vientre y mamas.

Cicatrizante

Decocción de un puñado de corteza seca por litro de agua durante un cuarto de hora. Aplicar sobre la herida con una compresa el líquido resultante.