

## Abedul (*Betula alba*)



**Otros nombres:** Abedul blanco, álamo blanco

**Nombre en inglés:** Birch

**Partes Utilizables:** Corteza, Hojas, Savia



### Propiedades curativas

El abedul es diurético, antiséptico y tónico. Las hojas y yemas de abedul son un remedio eficaz en caso de cistitis (estrechamiento de la uretra que lleva la orina desde la vejiga hasta el exterior) y otras infecciones del aparato urinario, y también para eliminar el exceso de líquido en los tejidos. Tal vez debido a esta actividad diurética purificadora se ha usado para combatir la gota, el reumatismo y los dolores artríticos leves. Las hojas, debido a sus propiedades diuréticas, activan la función de los riñones, por lo que son eficaces en caso de hidropesía (retención de líquido), inflamación de las articulaciones, cálculos renales e inflamaciones de la vejiga o de la uretra. En todos estos casos se toma como infusión, como se indica en la "preparación" y "dosificación". Haciendo hervir tres cucharadas de hojas trituradas de abedul en ½ litro de agua hasta que quede reducida a la mitad, se obtiene un líquido útil para afecciones de la garganta, irritación de las encías, llagas e inflamaciones de la boca. Con este mismo preparado se puede lavar la piel para mejorar afecciones como sarna, granos, pústulas, erupciones, úlceras y llagas. La corteza se emplea para aliviar los dolores musculares cuando se aplica su lado interior húmedo directamente sobre la piel de la parte afectada por el dolor. El Dr. Silvio Rozzi Sachetti, en su obra titulada Las plantas, fuentes de salud, hace este comentario: "Una propiedad poco conocida del abedul es que, rompiendo o quebrando una rama gruesa en la primavera, sale de ella una savia límpida, clara, de buen gusto y muy abundante (un árbol puede dar hasta cinco litros por día). Constituye una excelente bebida, un poco agria, pero muy refrescante, de gran utilidad en la ictericia, cólicos de los riñones, piedras de la vejiga, mal de piedra, pérdida involuntaria de semen (espermatorrea). Sirve para quitar pecas y manchas de la piel y de la cara, lavando estas partes con la savia una vez al día. Puede embotellarse, bien tapada"



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Caída del cabello

Seborrea

Ictericia

**Preparación** ([Ver preparaciones](#))

Las hojas deben usarse frescas.

- **Como infusión:** Verter una taza de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharaditas de hojas trituradas, y se deja reposar durante 10 minutos.
- **Como cocimiento:** Poner a hervir por 5 minutos 1 cucharadita de hojas trituradas en ½ taza (4 onzas) de agua y dejar reposar durante ½ hora.
- La savia, se puede usar en forma interna tal como se indica en las propiedades curativas.

**Dosificación** ([Ver dosis recomendadas](#))

Tres tazas (de 8 onzas) al día: Una por la mañana, media hora antes del desayuno; otra por la tarde, y la última antes de acostarse. Esta dosis se aplica a todos los casos. No se indica para menores de 12 años

**Ingredientes Activos**

Las hojas contienen taninos, saponinas, glucósidos, flavonoides, principios amargos y aceite esencial; la savia tiene un elevado contenido de azúcar

**Contraindicaciones**

No se conocen