Betulla Alba

La betulla è un albero dalle origini antichissime (esisteva già 30 milioni di anni fa) che può raggiungere l'altezza di 30 metri. Cresce lontano da zone boschive e colonizzate da altre specie.



Betulla Alba

La betulla è un albero dalle origini antichissime (esisteva già 30 milioni di anni fa) che può raggiungere l'altezza di 30 metri. Cresce lontano da zone boschive e colonizzate da altre specie.



Appartiene alla famiglia delle Betulaceae e il nome completo è Betula Alba L., detta anche betulla bianca.

Conta diverse varietà, tra le più comuni ricordiamo la betulla nana o betulla pendula e la betulla pelosa o betulla pubescens, che prende il nome dalla leggera peluria presente sulle foglie.

La betulla pelosa viene chiamata anche betulla tomentosa.

La betulla cresce in gran parte dell'Europa sia del Nord che mediterranea. In Italia è molto diffusa sulle Alpi.

E' originaria non solo dell'Europa, ma anche di Asia e Canada. Viene chiamata anche albero della saggezza perché in passato con i rami di questo albero si ricavavano le verghe usate per tenere a bada gli studenti.

Un'altra definizione è "pozzo del popolo". I russi la chiamavano così perché il legno veniva usato per scaldare, la corteccia per fare le torce e la linfa per ottenere dei rimedi fitoterapici.

A questo scopo si usano anche la seconda corteccia dei rami giovani, le foglie e le gemme. La betulla fiorisce ad aprile, maggio, mentre i frutti maturano a

giugno, ma si trovano in abbondanza solo in autunno.

La betulla non è una pianta molto longeva, vive, infatti, meno di 100 anni. Si presenta con alberi dai rami molto sottili, con corteccia bianca o bruna e foglie spicciolate, di forma ovale o triangolare.

I fiori e i frutti sono molto piccoli. La linfa della betulla, molto rinomata per le sue proprietà fitoterapiche si raccoglie all'inizio del mese di marzo praticando dei fori sulla corteccia esposta nella parte più soleggiata.

All'interno si inserisce un tubicino da cui defluisce un liquido. Da un tronco di mezzo metro di diametro si possono ottenere circa 3, 4 litri di linfa. La linfa migliore si raccoglie dalle betulle di grandezza media.

La betulla è un fitoterapico usato in maniera efficiente come diuretico (proprietà attribuita ai Flavonoidi), a cui abbina virtù antiinfiammatorie.

Gli estratti, gli infusi e le tinture di betulla trovano indicazione nella sindrome premestruale, nella prevenzione della calcolosi renale, negli edemi da insufficienza cardiaca, in presenza di ipertensione arteriosa, ascite, vertigini, ma anche di edemi degli arti inferiori da insufficienza venosa e cellulite.

Alla betulla si attribuiscono proprietà diuretiche e depurative. I principi attivi della pianta sono flavonoidi, oli essenziali, tannini, vitamina C, presenti nelle foglie; alcoli derivati dai triterpeni, saponine, presenti anche nella corteccia dove si trovano pure tannini e canfora.

I principi attivi della pianta sembrano abbiano la capacità di stimolare la diuresi, favorendo l'eliminazione dell'acqua, ma non dei sali. Per questo si usa nei disturbi renali, come la renella, e litiasi renali.

Le sue proprietà diuretiche volte a procurare una sostanziosa perdita di liquidi la rendono utile anche in caso di cellulite che come sappiamo si forma anche con l'eccesso di ritenzione idrica.

L'azione depurativa degli estratti di betulla è strettamente legata a quella diuretica poiché abbassa anche l'uricemia responsabile di malattie come la gotta e le artriti.

Gli estratti di foglie fresche di betulla si usano anche per effettuale dei lavaggi disinfettanti delle vie urinarie, in caso di cistite. Per questi suoi effetti , i principi attivi di betulla sono controindicati per coloro che soffrono di pressione bassa.

Come si usa:

Per esplicare i suoi effetti benefici la betulla si usa sotto forma di foglie fresche e secche, ma anche sotto forma di infuso o tisana. La tisana allevia fastidi come cistiti e altre infezioni delle vie urinarie, anche se il suo effetto è leggero e va alternato ad altri rimedi.

La dose consigliata è di tre tazze di tisana al giorno per tre giorni. Per potenziare l'effetto del rimedio si può aggiungere un pizzico di bicarbonato di sodio.

Per un effetto disintossicante, la tisana di betulla va assunta sempre per tre giorni alternandola con tisane a base si tarassaco e ortica. L'infuso si usa anche per fare impacchi sui capelli per contrastarne la caduta. Con la corteccia si possono anche fare dei pediluvi per combattere la sudorazione abbondante dei piedi.

Ma si impiega anche per combattere la febbre e abbassare il colesterolo. L'olio essenziale delle gemme ha effetto antisettico e cicatrizzante, si applica sulla pelle in soluzione oleosa.

Il carbone del legno di betulla, in polvere finissima, viene anche usato per combattere i fastidi gastrointestinali caratterizzati da meteorismo. La linfa di betulla contiene dei salicilati con effetti analgesici, antinfiammatori e diuretici ed è particolarmente indicata nel trattamento della cellulite.

Si assume pura o diluita con acqua, la dose consigliata è di un bicchiere al giorno, la mattina a digiuno.

Informazioni di riferimento e Bibliografia

www.natursit.com - All rights reserved - Italy - P. IVA 01923300030 - R.E.A. VB - 191489
Top Clean Italia di Orlando Domenico - Via Cavour, 4 - 28865 Crevoladossola (VB) Tel. + 39 347 4914137