

Björk

Växtdel	Egenskaper	Medicinsk användning	Aktiva ämnen	Graviditet och amning	Interaktion med läkemedel samt ev varsamhet	Dosering
Bladen från Björk (Betula)	Svettdrivande Urindrivande Hud- och njurrenande Allmänt stärkande tonikum för alla utrensning-organ Ph-sänkande	Eksem Psoriasis Förurning Ödem Allmän renings-kur	Saponiner Garvsyror Falvanoider (Myricetroid och Hypersoid) Eterolja Cvitamin Kalcium	Försiktighet	Inga kända interaktioner med läkemedel Långvarig användning i stora doser kan vara irriterande för bla leveren pga av garvsyrorna och ganska stora mängder saponiner Björkallergi är i regel allergiska mot björkpollen och sällan bladen, men självklart bör man tillämpa viss försiktighet	1 kopp the 2-3 ggr dagligen (2 tsk till ca 2.5dl vatten, låt dra 5 min) eller 10-20 droppar extrakt/tinktur/olja 1:1

När ska man plocka björkblad?

Lite beroende på vart i landet du är så kan du plocka björkens knoppar och blad allt från mitten av Maj till ca 14 dagar efter midsommar.
Därefter blir de ganska hårda och träiga.

Björkblad i mat?

Några späda björkblad i salladen smakar annorlunda men spännande!
Man kan också använda det som utfyllnad i soppor, pajer, färser.
Mixa gärna ned några blad i smoothie.
Pröva dig fram

Björksav:

Björksav tappas redan i mars-april och används som måltidsdryck eller kokas ned till en sirap. Man måste fråga markägaren om lov innan man tappar björken på sav. Det är viktigt att stänga igen hålet efteråt så att björken inte riskerar att ”blöda” efteråt.

Barken:

Barken innehåller samma sak som bladen men också glykosider och bitterämnen

Björkaska:

Björkaska används för samma sak som bladen.

Den hjälper vid alla tillstånd som blir bättre av att Ph-värdet sänks.