

# Avena

## Descripción:

Pertenece a la gran familia de las gramíneas, compuesta por más de 2000 especies distintas.

La avena se caracteriza principalmente por su tamaño, ya que cuando se cultiva en óptimas condiciones puede alcanzar el metro de altura. Su tallo está hueco, con unos nudos de los que parten las hojas, de aspecto aplanado y muy ásperas al tacto.

La lígula es la membrana localizada en la unión de las hojas con el tallo, que en ocasiones se emplea para determinar con exactitud la especie a la que pertenece. En el caso de la avena, esta lígula es de un tamaño muy pequeño, casi inexistente.

## Aplicación:

La avena está considerada como remineralizante, empleándose en procesos de convalecencia por contener en su composición muchas sales minerales como hierro, calcio, magnesio, fósforo... además se puede utilizar como tónico gracias a su alto contenido en vitaminas A, B1, B2, PP, y, en menor cantidad, vitaminas E y D.

Asimismo se considera sedante, empleándose como ansiolítico e incluso hipnótico, en casos de depresión e insomnio.

También actúa como diurético, en tratamientos de hipertensión, oligurias, litiasis renal y para eliminar edemas.

Es ligeramente hipoglucemiante y laxante.

Por vía tópica se emplea como emoliente, muy frecuentemente en procesos en los que existe prurito de cualquier tipo, ya que disminuye la inflamación; así, se emplea en cuadros de alergias, varicela, pieles muy sensibles...

## Administración:

.- Tintura. 30 gotas de tintura 1:10 tres veces al día, fuera de las comidas.

.- Extracto fluido. También llamado jugo de avena, se emplea en osificaciones de 25 gotas repartidas a lo largo de tres tomas diarias, diluido en un poco de agua. Esta posología se puede aumentar en caso necesario.

.- Decocción. Se emplean 15 gramos de semillas de avena, preferentemente sin pelar, que se añaden a un litro de agua; se procede a hervirlo todo durante unos treinta minutos.

.- Uso externo. Como ya se comentó anteriormente, su empleo en baños coloidales o en preparación de jabones para pieles irritadas y sensibles da muy buenos resultados a la hora de mitigar picores; su uso está muy extendido en la actualidad, contando con una gran cantidad de jabones y geles de baño que en su composición incluyen avena.

## Floración y recolección:

La floración se produce entre junio y agosto y la recolección se efectúa en verano.

Las flores van emparejadas y adquieren una posición curvada hacia el suelo. Se puede diferenciar la flor que se encuentra en la zona superior de la que se encuentra por debajo, pues esta última suele poseer una arista más larga.

De la fecundación se obtiene el grano, uno por cada flor, por lo que como aquéllas aparecerán por parejas. El grano se encuentra encerrado en una cáscara.