

Une cure de sève de bouleau



La sève de bouleau est un produit naturel, idéal pour purifier l'organisme au printemps, dès fin février ou début mars. Drainante, diurétique et reminéralisante, découvrez cette cure détoxifiante venue du nord.

La sève de bouleau, une cure traditionnelle dans les pays nordiques

Le bouleau commun ou bouleau blanc, *Betula alba*, est un arbre à l'écorce blanche et à croissance rapide. C'est l'espèce de bouleau la plus courante en France et en Belgique.

Dans les pays d'Europe du Nord, le bouleau est très répandu, et les cures printanières de sève de bouleau y sont pratiquées depuis le XIIe siècle. En France, on commence juste à redécouvrir les vertus de cette «eau de bouleau».

Récolte de la sève de bouleau

La sève de bouleau est, sous sa forme traditionnelle, 100% pure et naturelle, sans conservateurs. Consommée fraîche, elle peut se passer de pasteurisation. On la récolte au printemps, au moment de la montée de la sève depuis les racines jusque dans les branches (juste avant que les bourgeons n'éclosent). En France, c'est généralement au mois de mars.

Le principe de récolte est simple: on fore un trou de faible diamètre dans le tronc de l'arbre, sur 4 à 7 cm de profondeur selon la taille du tronc. On insère dans le trou un tuyau dont l'autre extrémité plonge dans le goulot d'une bouteille.

La sève s'écoule naturellement: vous en récolterez de 1 à 3 litres par jour (cette récolte n'épuise pas l'arbre, puisqu'un arbre de 40 ans produit quotidiennement plus de 200 litres de sève!). Après la récolte, il est conseillé de reboucher le trou avec une cheville en bois. A vos bouteilles si vous avez la chance d'avoir un jardin et un bouleau!

Première propriété: drainage et élimination

- La sève de bouleau est diurétique et drainante: elle permet à l'organisme d'évacuer toxines et déchets organiques (cholestérol, acide urique).

- Elle améliore ainsi les troubles urinaires (reins, vessie),
- Elle est bénéfique pour la vésicule biliaire et le foie,
- Elle éclaircit le teint et permet parfois de lutter contre les problèmes de peau (boutons d'acné, eczéma, dartres, psoriasis),
- Elle a une action anti-inflammatoire et anti-douleurs.
- Elle soulage certaines douleurs articulaires,
- La sève *fermentée* est réputée pour son action stimulante sur le *système immunitaire*.
- Elle permet de «nettoyer» les tissus et de réduire les œdèmes : certains l'associent aux régimes amincissants.

Deuxième propriété: reminéralisations

La sève de bouleau est riche en minéraux et en oligo-éléments. La teneur de ces derniers varie en fonction du sol sur lequel a poussé l'arbre, mais elle contient généralement les éléments suivants:

- Le silicium permet de lutter contre l'ostéoporose,
- Le calcium et le phosphore interviennent dans la solidité des os,
- Le potassium rééquilibre le rythme cardiaque et intervient dans la circulation sanguine,
- Le magnésium et le lithium permettent d'améliorer l'humeur (états dépressifs),
- La vitamine C et le sélénium, antioxydants, luttent contre le stress oxydatif dû aux radicaux libres.

Mode d'emploi

Il est conseillé de faire des cures de 21 jours de sève pure, à raison d'un verre par jour, le matin, à jeun.

Elle contient très peu de sucre, entre 0,5 et 2%: cette quantité suffit néanmoins à pouvoir déclencher une fermentation. Pour ralentir ce phénomène, il faut conserver la sève au réfrigérateur pendant toute la durée de la cure. On peut aussi bloquer la réaction chimique en lui ajoutant des clous de girofle .

Au début, lorsqu'elle est fraîche, elle est limpide et beige, puis elle devient trouble, d'un blanc laiteux. Ceci est normal, et dû à la formation naturelle de maléate de calcium et de phosphate calcique.

Bonne cure

Patricia