



Le BOULEAU, idéal pour une cure DÉTOX au printemps

Au printemps, les pharmacies proposent souvent du jus ou de la sève de bouleau réputés pour leurs vertus détoxifiantes. Cette popularité n'est pas sans raison, car le bouleau possède des propriétés diurétiques avérées, ce qui lui a valu la reconnaissance de l'Agence européenne du médicament. En effet, le bouleau est un allié de choix pour débarrasser votre organisme des toxines accumulées pendant l'hiver. En utilisant des produits à base de bouleau, vous pouvez aider votre corps à éliminer les déchets de manière naturelle et efficace. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien ou votre médecin pour trouver la solution de détoxification la mieux adaptée à votre corps et à vos besoins.

Éliminer, c'est justement ce qu'il nous faut quand, au sortir de l'hiver, on se sent un peu "lourd" et la mine grise. C'est également au printemps que la sève de bouleau est récoltée, notamment dans les Hautes-Alpes et le Jura. C'est donc le bon moment pour en profiter !

Sève, bourgeons, feuilles... toutes les parties de l'arbre peuvent être utilisées en phytothérapie.

LES BOURGEONS DE BOULEAU POUR FACILITER L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS

Les bourgeons de bouleau abritent, dans leur tissu embryonnaire, des phytohormones de croissance qui activent les organes de filtration que sont le foie et les reins. Non seulement ils renforcent les capacités d'épuration de l'organisme, mais ils facilitent aussi l'élimination des produits de dégradation du cholestérol (acide biliaire) et de la viande (acide urique et urée).

Grâce à cette propriété, ils limitent la manifestation de rhumatismes comme la goutte, et la formation de calculs biliaires ou urinaires.

Comment consommer des bourgeons de bouleau ?

On opte pour un macérât glyciné de bourgeons en cures de trois semaines, entrecoupées de pause d'une semaine.

LES FEUILLES DE BOULEAU, POUR AVOIR MOINS DE CELLULITE

Ce sont les plus utilisées en phytothérapie car elles servent à préparer le jus de bouleau. Riches en flavonoïdes et en potassium aux vertus diurétiques, elles améliorent les problèmes de rétention d'eau ou de cellulite. Grâce à leurs dérivés salicylés, elles sont également anti-inflammatoires. Une double action qui limite le risque d'infection et l'inflammation des voies urinaires.

Comment consommer des feuilles de bouleau ?

On les consomme en tisanes, une cuillerée à soupe de feuilles par bol, trois à quatre fois par jour, ou en jus ou en ampoules prêts à boire, en cure de trois semaines toujours, à renouveler éventuellement une fois, mais pas au-delà afin de ne pas fatiguer les reins.

LA SÈVE DE BOULEAU, POUR FAIRE LE PLEIN DE MINÉRAUX

Quand faire une cure de bouleau ?

Aussi appelée eau de bouleau ou "élixir de vie", la sève de bouleau est récoltée au printemps, en mars et en avril, quand elle remonte des racines vers les branches.

On la récupère en perçant légèrement le tronc de l'arbre : on fait un petit trou à l'aide d'une mèche (une sorte de robinet) et on insère un tuyau qui permettra à la sève de s'écouler goutte par goutte vers le récipient choisi.

Quels sont les effets de la sève de bouleau ?

Le principal atout de la sève de bouleau ? En plus d'être drainante, elle contient des minéraux alcalinisants : calcium, magnésium, potassium et silicium.

À ce titre, elle améliore le tissu conjonctif, le cartilage et l'os, et elle contrecarre l'excès d'acide urique (la goutte). Diurétique et antispasmodique, elle est intéressante en cas de colique néphrétique, à raison d'une cuillerée à soupe toutes les 2 heures dans les suites immédiates.

Bien qu'il n'existe pas d'études scientifiques probante sur le sujet, la sève de bouleau est aussi historiquement utilisée contre les calculs rénaux, les ulcères, l'eczéma ou encore les douleurs articulaires.

Comment consommer la sève de bouleau ?

On la consomme fraîche, en raison de sa teneur en protéines. Elle peut être conservée au réfrigérateur et consommée sous 3 à 4 semaines maximum. On peut la stabiliser en y ajoutant du jus de citron, des bourgeons de plantes ou un peu d'alcool végétal pour stabiliser la fermentation de la sève.

Elle est vendue en pharmacie, et se conserve au réfrigérateur. La dose conseillée est de 2 cuillerées à soupe, le matin à jeun, pendant trois semaines.

A noter

Ne pas confondre le jus de bouleau et la sève de bouleau

Ces deux liquides possèdent une action dépurative et diurétique, mais ne sont pas obtenus de la même façon.

Le jus de bouleau est obtenu par décoction des feuilles de bouleau, riches en minéraux et flavonoïdes (antioxydants). Plus concentré, il se boit dilué dans un grand verre d'eau, contrairement à la sève de bouleau qui se boit pure.

La sève, elle, est récoltée directement à partir du tronc de l'arbre.

La sève de bouleau est plus chère que le jus de bouleau.



Sève bouleau : bienfaits & conseils d'utilisation



Scannez-moi