



# La sève de bouleau

## L'eau végétale dynamisante

### Un beau corps intérieur

Du bouleau, arbre généreux, coule une sève riche en minéraux et oligo éléments. C'est l'un des bienfaits que nous offre la nature...

Sa sève ultra dynamisante est recueillie en forêt au printemps. Elle se consomme en cure fraîche pendant la période de récolte et aussi tout au long de l'année. Elle compense une vie sédentaire et une activité physique restreinte et apporte les vertus de la vie au grand air. Grâce à son effet drainant, la sève de bouleau accompagne idéalement un régime minceur et une alimentation équilibrée. Elle est aussi un précieux complément puisqu'elle stimule notre immunité en agissant en profondeur afin d'éliminer les toxines accumulées par l'organisme.

Purifié, revitalisé et fortifié nous retrouvons alors un beau corps intérieur. Le bien-être est d'abord un corps qui vit bien, en bonne santé. De l'arbre à notre bouche, cet élixir ancestral, pur et naturel, se consomme sans modération ...

**La sève de bouleau ou encore appelée «eau de bouleau» est un liquide très clair, voire même incolore, semblable à l'eau à l'état frais et légèrement sucrée.**

La période de récolte de la sève de bouleau est le début du printemps soit entre mi-Février et mi-Avril, selon la météo. La montée de sève dure en moyenne de 4 à 5 semaines.

Un hiver rigoureux est signe de forte montée de sève.

La récolte se fait principalement sur des arbres d'âge moyen (entre 20 et 50 ans). Plus l'arbre possède de branches, donc de feuilles à sortir, plus l'arbre pompera l'eau du sous-sol à l'aide de ses racines pour se nourrir.

### *Les vertus de la sève de bouleau*

La sève de bouleau est un des meilleur draineur naturelle existant. C'est en effet, un diurétique et un dépuratif efficace. Utile au printemps pour nettoyer le sang et préparer

l'organisme au changement de saison. D'ailleurs, la tradition dit que l'arbre donne d'autant plus de sève que l'hiver a été rude. La nature est bien faite...

Elle est peu calorique, (entre 16 kcal et 24 kcal aux 100 ml). La boisson de sève de bouleau est bienfaisante pour l'organisme : elle contribue au drainage naturel de l'organisme, (ce qui en fait une alliée efficace dans le cadre d'un régime alimentaire), elle constitue un remède naturel aux affections rhumatismales.

Ce qui fait la richesse de la boisson de sève de bouleau c'est son incroyable composition naturellement riche en minéraux et en oligo-éléments : potassium, calcium, magnésium, phosphore, silicium, zinc, manganèse, sélénium, sodium, cobalt, fer, cuivre, or, chrome, lithium...

Cette cure avait été plus ou moins oubliée, mais le plein essort des produits naturels ont permis de faire redécouvrir cette cure de bien-être ancestrale.

le bouleau avec de l'alcool pur. L'autre moyen pour empêcher la fermentation est l'addition de clous de girofle. La congélation de la sève fraîche permet son utilisation tout au long de l'année, mais change son état physique.

La fermentation naturelle de la sève de bouleau permet d'obtenir un vin de bouleau analogue au champagne.

La sève de bouleau, pour pouvoir produire ses bienfaits, ne doit contenir aucun additif chimique de conservation, être pure et vivante, donc récoltée et conditionnée artisanalement.

Juste pure fraîche et naturelle, comme la nature nous la confie !

La sève doit être conditionnée immédiatement, livrée le lendemain même du tirage, et conservée au réfrigérateur 3 semaines maximum, le temps de la cure.

### *Conseils d'utilisation*

Il est conseillé des cures printanières de 3 ou 5 litres de sève fraîche sur une période de 2 à 3 semaines (15 à 21 jours).

Boire environ 250 ml par jour à diviser en 2 ou 3 verre : le matin à jeun et avant chaque repas, pendant 2 à 3 semaines.

Une cure complète nécessite 5 litres. (plus ou moins selon les besoins)

Il est également conseillé, de faire une cure de sève de bouleau à l'automne, en privilégiant l'ajout de bourgeons : une action renforcée pour préparer son organisme à la venue de l'hiver.



### *Indications thérapeutiques*

Les indications thérapeutiques concernent principalement la minéralisation et l'épuration (humorale et cellulaire) :

- Epuration du foie.
- Drainage de tous les émonctoires
- Elimination des toxines.
- Très utile dans les affections cutanées.
- Action reconnue sur le système osseux
- Stimule l'immunité
- Aide à éliminer la cellulite et la rétention d'eau.
- Bénéfique dans le cadre d'un régime minceur, idéalement accompagné d'une hygiène de vie alimentaire.

