



## La cure de sève de bouleau

La **cure de sève de bouleau fraîche** s'effectue au printemps, lorsque la première sève montante va réveiller les bourgeons dormants.

Cela a généralement lieu de fin février à début avril.

### **Histoire :**

Traditionnellement pratiquée dans les pays Scandinaves, cette cure connaît un regain d'intérêt en France du fait de ses nombreux bienfaits, et du caractère local du bouleau, qui pousse spontanément sous nos latitudes.

Elle est **détoxifiante**, **reminéralisante** et **revitalisante**.

### **Santé :**

Par son action drainante sur les reins et le foie, elle permet d'éliminer les toxines accumulées, qui peuvent être des déchets issus de notre métabolisme ou des additifs de synthèse et résidus de médicaments.

En augmentant la cholérèse, c'est-à-dire l'excrétion de bile, ces toxines délogées sont plus facilement évacuées de l'organisme.

Par ailleurs son action diurétique permet une élimination des excès d'acides, notamment d'acide urique, lui conférant ainsi des vertus anti-inflammatoire. En désinfiltrant les tissus, elle redonne également un nouvel éclat à la peau.

Outre cet effet de « grand nettoyage » de l'organisme, elle est également un excellent reminéralisant.

La sève de bouleau est en effet très riche en vitamines, sels minéraux (calcium, magnésium, potassium), et oligo-éléments (cuivre, fer, manganèse, zinc, sélénium).

Elle contient également des anti-oxydants (flavonoïdes), ainsi que 17 acides aminés.

Grâce à la richesse de sa composition et à son effet détoxifiant, la cure de sève de bouleau est une précieuse source de vitalité, idéale au sortir de l'hiver.

Elle est bénéfique pour tous, et plus particulièrement en accompagnement de régime minceur, ou en cas de douleurs articulaires.

### **Conservation :**

N'étant pas pasteurisée, la sève que je vous propose conserve tous ses composés intacts, ainsi que son caractère vivant. Elle est à conserver au frais, entre 2°C et 4°C, et à consommer dans le mois à compter du jour de la récolte.

### **Posologie :**

Le conditionnement sous vide en bag-in-box de 3 litres permet une cure de 21 jours pour une personne, à raison d'un verre de 15 cl par jour, le matin, à jeun. Le goût est agréable et légèrement sucré.

Pour une meilleure assimilation des oligo-éléments, il est conseillé de garder la sève en bouche un moment.

### **Nota :**

La cure de sève de bouleau peut être effectuée par les enfants. Elle est en revanche contre-indiquée aux femmes enceintes ou allaitantes. En effet, l'élimination des toxines peut se faire par le lait, et l'augmentation de l'excrétion de bile peut être gênante en fin de grossesse.