

Les 6 vertus de la SÈVE DE BOULEAU



1

ELLE NOUS AIDE À GARDER LA FORME

Pour France Guillain*, pionnière du bien-être : « La sève du bouleau est une **boisson vivante bourrée de nutriments essentiels, un véritable cadeau de la nature** dont personne ne devrait se passer. » Riche en vitamines, en acides aminés et en oligoéléments, ce liquide translucide qui s'écoule de l'arbre a un goût légèrement sucré. Ce fortifiant naturel serait un excellent moyen de gagner en tonus et de prévenir les calculs rénaux, les douleurs articulaires ou les rhumatismes.

Ultra-riche en nutriments, ce nectar naturel a tout ce qu'il faut pour reminéraliser et rééquilibrer notre organisme. Par Samantha Barreto

ELLE EST BÉNÉFIQUE POUR NOS OS

3

Le calcium est un sel minéral nécessaire à la construction osseuse. Avec le phosphore, qui intervient dans la fixation et l'utilisation du calcium, **c'est lui qui assure la solidité de notre squelette et de nos dents.** Bonne nouvelle, la sève de bouleau regorge de ces deux alliés contre l'ostéoporose. En bonus, elle contient aussi du silicium organique, un atout précieux en cas de fracture ou de fragilisation du cartilage.

5

C'EST L'ALLIÉE DE NOTRE SILHOUETTE

Une cure de sève de bouleau peut faire **des merveilles sur la cellulite et la rétention d'eau. A condition d'adopter les bons réflexes** : « Le temps de la cure, zappez les sodas, l'alcool, le tabac et les produits laitiers liquides. Réduisez le café, mangez davantage d'aliments crus et prenez le temps de bien mastiquer. Vous pourrez ainsi espérer voir fondre sensiblement le mauvais gras autour de la taille et des cuisses », affirme France Guillain.

2 C'EST LA REINE DE LA DÉTOX

Pour un drainage efficace de l'organisme, on peut compter sur les vertus diurétiques et dépuratives du jus de bouleau, obtenu à partir d'une décoction des feuilles de l'arbre. **Mais la sève a aussi son rôle à jouer pour éliminer les toxines**: en stimulant les émonctoires (les organes chargés d'évacuer les déchets), elle aide notre corps à se débarrasser du superflu. Pour bien faire, on conseille une cure deux fois par an au moment des changements de saison, et une prise à jeun de préférence.

4 ELLE VEUT DU BIEN À NOTRE PEAU

On attribue à la sève de bouleau des effets notables sur la peau, les ongles et les cheveux. **Une cure peut aider ceux qui souffrent d'eczéma, de psoriasis ou de dartres.** La meilleure période pour commencer : « Au printemps, au moment de la récolte. Mais elle se conserve très bien au frais, et l'on peut en consommer toute l'année », explique France Guillain. Pour un résultat optimal, on recommande 5 l de sève en cure de vingt jours.

ELLE NOUS PROTÈGE DU VIEILLISSEMENT

6

Cet élixir végétal nous aide à préserver nos cellules des agressions liées au mode de vie. Comme tous les végétaux, la sève de bouleau contient du manganèse, un antioxydant puissant. Mais elle contient aussi un cocktail détonant pour lutter contre le vieillissement des cellules : **du cuivre, qui aide les radicaux libres à maintenir leur fonction antioxydante, des flavonoïdes et du sélénium qui protègent les neurones.**

* Auteure de « La sève de bouleau, une boisson sacrée », éditions du Rocher.

ATTENTION... Choisir de préférence de la sève bio et fraîche plutôt que pasteurisée. Certains producteurs proposent la commande de leur récolte sur internet (SoSève, Vegetal Water).

