

récoltant de sève de bouleau



SÈVE DE BOULEAU BIO

enrichie aux extraits de 5 bourgeons

IDÉALE pour une cure de 3 semaines

5L
SANS CONSERVATEURS · NON PASTEURISÉE

vegeta water
récoltant de sève de bouleau

SÈVE DE BOULEAU fraîche bio

100% PURE

IDÉALE pour une cure de 3 semaines

5L
SANS CONSERVATEURS · NON PASTEURISÉE

Zoom sur la sève de bouleau

Boire la sève d'un arbre? Mais oui, cela se pratique depuis très longtemps et ce serait bon pour la santé!
Explications: EMILIE MORIVA

Notre experte
CÉLINE TOUATI
naturopathe et nutritionniste
(www.naturopathe-courbevoie.com)

C'est bon pour quoi?
Elle est utilisée depuis le Moyen Âge contre les calculs rénaux, les ulcères, l'eczéma et les douleurs articulaires. « Elle est recommandée en cure detox, car elle permet un nettoyage de l'organisme par ses propriétés drainantes et une reminéralisation globale par sa richesse en minéraux variés : calcium et silicium bons pour les os, magnésium et lithium bons pour le moral, potassium contre l'hypertension, fer, anthraquinone, zinc antioxydant... », explique Céline Touati. Non pasteurisée, elle contient en plus de la vitamine C, des enzymes et des ferments bons pour le microbiote intestinal.

C'est quoi exactement?
La sève est le liquide chargé d'éléments nutritifs qui circule dans l'arbre. On la récolte au printemps, quand elle remonte des racines aux branches. C'est une eau à la saveur agréable, légèrement boisée et sucrée. On ne la trouve fraîche qu'en mars-avril. Ensuite, elle est pasteurisée ou fermentée (elle devient alors plus trouble et plus acidulée). L'idéal est de la choisir bio, locale, fraîche ou fermentée. On y ajoute parfois des extraits de bourgeons (cajon, noisetier, châtaignier...) qui vont apporter une note fruitée tout en tempérant ses effets.

Comment la consommer?
« À raison d'un grand verre de sève de bouleau à jeun le matin pendant 21 jours, la durée moyenne de renouvellement des cellules », conseille Céline Touati. Si on fait souvent la cure au printemps, quand la sève fraîche est disponible, il est possible de l'entreprendre toute l'année avec de la sève fermentée ou pasteurisée. « quand on se sent fatigué, qu'on a une baisse de moral ou que le système immunitaire est affaibli », indique la spécialiste. Toutefois, il ne faudra rien en attendre sans une bonne hygiène de vie en parallèle : arrêt du tabac, de l'alcool, des produits transformés...

Quelles différences avec le jus de bouleau?
Il ne faut pas confondre la sève, aussi appelée « eau de bouleau », avec le jus. Ce dernier est obtenu par décoction des feuilles de bouleau, riches en minéraux et flavonoïdes (antioxydants). Plus concentré, il ne se boit pas tel quel mais dilué dans un grand verre d'eau. Réputé pour stimuler les fonctions d'élimination de l'organisme, il est recommandé en cure de 3 semaines aux changements de saison. « Il est moins intéressant que la sève, qui est un produit naturel n'ayant pas subi de transformation », note la naturopathe.

La Géométrie du Corps

NOMADE
écologique, dans son emballage
meilleur que le plastique ou
sève française
nature ou



Zoom sur la sève de bouleau

Notre experte



CÉLINE TOUATI
naturopathe
et nutrithérapeute
(www.naturopathe-
courbevoie.com)

Boire la sève d'un arbre? Mais oui, cela se pratique depuis très longtemps et ce serait bon pour la santé! Explications. **ÉMILIE NODIGA**

C'est quoi exactement?

La sève est le liquide chargé d'éléments nutritifs qui circule dans l'arbre. On la récolte au printemps, quand elle remonte des racines aux branches. C'est une eau à la saveur agréable, légèrement boisée et sucrée. On ne la trouve fraîche qu'en mars-avril. Ensuite, elle est pasteurisée ou fermentée (elle devient alors plus trouble et plus acidulée). L'idéal est de la choisir bio, locale, fraîche ou fermentée. On y ajoute parfois des extraits de bourgeons (cassis, noisetier, châtaignier...) qui vont apporter une note fruitée tout en renforçant ses atouts.

C'est bon pour quoi?

Elle est utilisée depuis le Moyen Âge contre les calculs rénaux, les ulcères, l'eczéma et les douleurs articulaires. « Elle est recommandée en cure détox, car elle permet un léger nettoyage de l'organisme par ses propriétés drainantes et une reminéralisation globale par sa richesse en minéraux variés : calcium et silicium bons pour les os, magnésium et lithium bons pour le moral, potassium contre l'hypertension, fer antifatigue, zinc antioxydant... », explique Céline Touati. Non pasteurisée, elle contient en plus de la vitamine C, des enzymes et des ferments bons pour le microbiote intestinal.

Quelles différences avec le jus de bouleau?

Il ne faut pas confondre la sève, aussi appelée « eau de bouleau », avec le jus. Ce dernier est obtenu par décoction des feuilles de bouleau, riches en minéraux et flavonoïdes (antioxydants). Plus concentré, il ne se boit pas tel quel mais dilué dans un grand verre d'eau. Réputé pour stimuler les fonctions d'élimination de l'organisme, il est recommandé en cure de 3 semaines aux changements de saison. « Il est moins intéressant que la sève, qui est un produit naturel n'ayant pas subi de transformation », note la naturopathe.

Comment la consommer?

« À raison d'un grand verre de sève de bouleau à jeun le matin pendant 21 jours, la durée moyenne de renouvellement des cellules », conseille Céline Touati. Si on fait souvent la cure au printemps, quand la sève fraîche est disponible, il est possible de l'entreprendre toute l'année avec de la sève fermentée ou pasteurisée, « quand on se sent fatigué, qu'on a une baisse de moral ou que le système immunitaire est affaibli », indique la spécialiste. Toutefois, il ne faudra rien en attendre sans une bonne hygiène de vie en parallèle : arrêt du tabac, de l'alcool, des produits transformés...

La sélection Top Santé

FRAÎCHE

C'est le top pour profiter de ses bienfaits.

La sélection Top Santé

FRAÎCHE

C'est le top pour profiter de tous ses bienfaits. On la trouve nature au printemps, fermentée et enrichie d'extraits de bourgeons le reste de l'année.

Vegetal Water, 59 € les 5 l,
www.vegetal-water.fr