Naturopathie

COMMENT ET POURQUOI CONSOMMER DE LA SÈVE DE BOULEAU AU PRINTEMPS ?





Par Béatrice Svitone
le 01 mars 2022

C'est sans doute l'aliment détox le plus utilisé au printemps, mais ses utilisations et différentes propriétés ne sont pas toujours claires. La sève de bouleau se consomme t-elle fermentée ou pasteurisée ? Quels sont ses bienfaits, et comment la récolter ? Le point de notre naturopathe Béatrice Svitone.

Au printemps, la nature se réveille et nous rentrons dans une croissance Yang où le Yin diminue. Les plantes sortent de la terre et l'être humain ressent un mouvement de croissance, une envie de renouveau, de faire le nettoyage dans notre corps et notre esprit. En médecine chinoise le printemps est l'énergie du bois, y sont associés le foie, la vésicule biliaire et l'émotion de la colère et l'irritabilité. Si la libre circulation de l'énergie ne fonctionne pas correctement, l'excès d'émotion va léser d'autres fonctions de l'organisme.

A lire aussi Les 5 meilleurs aliments pour une cure détox de printemps

Notre lien étroit avec les cycles de la nature nous amène naturellement à faire une cure de jouvence en cette saison. La sève à la capacité de relancer le développement de la vie au sein de l'arbre et aura cet effet similaire chez l'homme. L'atout santé de ce renouveau, est

la sève de l'arbre magique, le bouleau. On retrouve des traces de l'usage de la sève de bouleau, appelé aussi eau de bouleau, bien avant le Moyen Age où des naturalistes et médecins de l'époque l'ont utilisé et en ont vanté les mérites.

Les différentes formes de sèves de bouleau

Pasteurisée : L'objectif de la pasteurisation est de supprimer les microbes, ce qui permet de la conserver pendant environ deux ans avant ouverture. Mais la sève perdra sa vitamine C dans le processus.

La micro ou la nano filtration : comme nommé cette technique fait passer la sève au travers d'une membrane dont le diamètre varie de l'ordre du micromètre au nanomètre, ce qui permet d'obtenir un produit quasiment sans microorganismes. L'inconvénient est qu'il fait disparaitre la majeure partie des micro-organismes qui constituent les bienfaits de la sève.

La fermentation : Le processus le plus naturel. La présence de ferments lactiques également appelés probiotiques, fait donc du bien à l'intestin et au système immunitaire. Le goût est bien plus prononcé que pour la sève fraiche, mais sa valeur nutritive est la plus intéressante.

Les cures, quand et comment

La qualité de la sève est importante. C'est un produit saisonnier disponible d'avril à juin-juillet environ. Le printemps reste la période la plus intense pour l'organisme, consommer de la sève de bouleau en décembre ne fait pas grand sens. Préférons les petits producteurs locaux qui n'ajoutent rien à leur récolte (hormis peut-être un conservateur naturel comme le gingembre) et qui ne la chauffent pas. L'indication « fraîche » est un indice de qualité et on la préfère non pasteurisée pour préserver tous ses précieux nutriments. La cure se pratique sur 3 semaines à raison d'un verre le matin à jeun.

A lire aussi Sève de bouleau ou jus de bouleau : que faut-il utiliser en cure détox ?

Comme toute cure, pour bénéficier pleinement de ses effets, je conseille toujours 3 niveaux de cure. **La phase préparatoire**, destinée à rééquilibrer les apports alimentaires et améliorer la sensation psychologique. **La phase de désincrustation**, elle permet de réaliser les drainages spécifiques à la personne qui consulte. Et la **phase de cure** qui consistera à rechercher la stabilisation des différentes approches.

Pour vous procurer votre élixir, si vous n'avez pas de producteur près de chez vous, je vous conseille la récolte de l'année de chez Vegetal Water 100% naturelle et non pasteurisée. La sève Cathare, dans les Pyrénées, récolte également une excellente sève, 100% naturelle et énergétique, tant la récolte est faite dans le respect du vivant. La sève du Haras de Picard du Sant distribue une sève bio de grande qualité, ce producteur ariégeois cultivent dans le Couserans dans un espace protégé dans le respect de la nature et de l'environnement. Vous pouvez passer vos commandes directement sur leurs sites.

Ses bienfaits et contre-indications

Double avantage, elle nettoie et renforce notre vitalité, ce qui lui confère un large spectre d'action. Son action principale est de renforcer les fonctions rénales, en drainant les toxines et l'acidité excessive. Quand on sait que la médecine chinoise considère le rein comme le gardien de notre essence de vie, l'origine de notre énergie vitale, cela n'est pas rien. Mais pas que, riche en antioxydants, acides aminés, vitamines et minéraux, ses nutriments soutiennent notre métabolisme et notre immunité. Excellent anti-inflammatoire, elle est conseillée à ceux souffrant de douleurs articulaires, d'affection rhumatismale, troubles de la vessie et de la vésicule biliaire, ulcères et améliore les problèmes de peau. C'est un analgésique naturel et cerise sur le gâteau c'est un allié dans la perte de poids.

A lire aussi Détox de printemps : tous les bienfaits de la cure de sève de bouleau

Il existe toutefois des **contre-indications** pour les personnes allergiques au pollen de bouleau, au céleri ainsi que ceux allergiques aux dérivés salicylés. Les personnes qui suivent un régime de restriction hydrique, dans le cadre d'une maladie rénale ou cardiaque grave doivent également en éviter la consommation. Enfin, les femmes enceintes, allaitantes et les enfants, éviteront cette boisson, afin de prévenir tout risque d'allergie.

Les actions drainantes et dépuratives de l'eau de bouleau peuvent générer des effets secondaires comme des nausées ou des diarrhées. Si ces symptômes apparaissent, réduisez ou arrêtez votre consommation de sève de bouleau et demandez conseil à un expert.

Comment extraire la sève de bouleau ?

Pendant l'été et l'automne, l'arbre absorbe les nutriments et les sels minéraux du sol. L'hiver, l'arbre se repose. Dès que le printemps revient, l'eau du sol remonte dans les veines de l'arbre pour l'irriguer et lui apporter tous les nutriments et les sels minéraux accumulés. C'est le moment propice pour la récolter dans le respect de l'arbre.

Percez un trou de 2 cm de profondeur, dans le tronc d'un bouleau pas trop jeune et le précieux liquide s'écoule naturellement. Insérez un système de perfusion (que vous pouvez trouver dans les magasins de bricolage) qui permet de récolter sans que la sève soit en contact avec l'air ambiant, pas de poussières, pas d'insectes, pas de saletés. La quantité de sève produite par chaque arbre varie d'un à deux litres par jour. L'arbre ne donnera que ce qu'il peut donner. Pas de risque de le blesser ou de le fatiguer. La sève doit être récupérée régulièrement et placée au frais car elle se dégrade vite au contact de la chaleur et la lumière. Une fois la récolte terminée, rebouchez le trou avec des feuilles et un morceau de bois pour éviter de faire rentrer les microbes dans l'arbre.

A lire aussi Cure de sève de bouleau: 5 raisons de s'y mettre

La sève de bouleau sort de l'arbre aussi claire que de l'eau quand elle est fraîche. Après quelques semaines, elle se trouble et devient plus acidulée, mais garde toutes ses propriétés. Ce changement est dû aux ferments contenus naturellement dans la sève, ils permettent la formation de nouveaux éléments nutritifs. Ce nectar 100% organique est riche en minéraux : potassium, calcium, phosphore, magnésium, sodium, phosphore, en oligo : zinc, silicium, fer, manganèse, souffre et cuivre. Sa teneur en vitamines et acides aminés, est tout aussi exceptionnelle.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Cure de sève de bouleau : ce que ça apporte à l'organisme

Detox : 6 aliments pour éliminer les toxines au printemps