



PRINTEMPS

L'heure du grand nettoyage

La *sève de bouleau* constitue la *cure de printemps* de prédilection pour ceux qui souhaitent éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. Depuis le XII^{ème} siècle, les peuples de l'Europe du Nord boivent au *printemps* de « l'eau de bouleau » en *cure*. Les propriétés drainantes et diurétiques de la sève ...

L'eau de bouleau est réputée :

- **dépurative et diurétique** ;
- **revitalisante et reminéralisante** car bourrée d'acides aminés, d'oligo-éléments et minéraux ;
- apaisant les douleurs de l'arthrose et autres affections rhumatismales ainsi que les crises de goutte ;
- curative des problèmes cutanés (acné, psoriasis, eczéma...) ;
- améliorant les troubles urinaires ;
- active sur les lithiases biliaires ou rénales ;
- active contre l'excès de cholestérol et de triglycérides.

De début mars à fin avril, vous pouvez trouver la sève de bouleau dans tous vos magasins bio ou produits naturels ou la récolter vous-même.

1 Récoltez la sève d'un arbre

Choisissez l'arbre, lui demander sa permission et le remercier.

Plus le tronc d'un arbre est gros, plus votre récolte de sève sera abondante : choisissez donc un arbre dont le tronc mesure au minimum **25 à 35 cm de diamètre**.

Percez le tronc

- Choisissez pour votre perceuse une mèche de 8 mm (ou du diamètre du tuyau que vous introduirez dans l'arbre).
- Désinfectez cette mèche à l'alcool à 90 °.
- À une hauteur d'environ 50 cm de sol, percez dans le tronc de l'arbre **un trou d'environ 5 cm de profondeur**.

Recueillez la sève

- Au cutter, coupez dans un tuyau semi-souple (silicone) de 8 mm de diamètre, un morceau long de 70 cm. Taillez l'une des extrémités en biseau.
- Lavez et rincez parfaitement ce tuyau.
- Dans le trou que avez percé, fichez l'extrémité en biseau du tuyau.
- Disposez au pied de l'arbre une **bouteille en verre** parfaitement propre. Le verre est un matériau plus neutre et plus « bio » que le plastique. De plus, étant plus lourd il est plus stable.
- Fichez l'autre extrémité du tuyau dans le goulot de la bouteille.
- En quelques heures votre bouteille sera remplie d'une eau limpide.
- Renouvelez l'opération plusieurs jours de suite sur le même arbre, sans toutefois récolter plus de 20 litres au total, afin de ne pas affaiblir l'arbre.
- **Rebouchez le trou percé dans l'arbre** : avec le cutter, taillez un « bouchon » dans un morceau de branchette de diamètre équivalent à celui du trou. Fermez le trou à l'aide de ce bouchon.

En procédant ainsi, vous ne causerez absolument aucun dommage à l'arbre et pourrez renouveler votre récolte l'année suivante, en perçant à un autre endroit.

Note : si vous voulez temporairement stopper l'écoulement de sève, il vous suffit de mettre le « bouchon » de branchette et de l'enlever ensuite quand vous voudrez.



2 Conservez la sève d'un arbre

L'idéal serait de prélever chaque jour uniquement la quantité de sève que vous consommerez, et de la boire fraîche, immédiatement.

À défaut, bouchez la bouteille emplie de sève et entreposez-la immédiatement au réfrigérateur, où elle se conserve au **maximum 3 semaines**.

3 Consommez la sève

Faites une cure printanière d'eau de bouleau

C'est essentiellement la **sève de bouleau** qui est intéressante à consommer. Dans l'idéal, elle se consomme :

- en cure de **3 semaines au printemps** ;
- à raison de **150 à 200 ml par jour** ;
- à consommer pure (agréable au goût).

Bonne détox

Martine