La sève est le liquide nourricier du bouleau qui remontent le tronc pour nourrir les bourgeons les feuilles. Extraite du tronc d’arbre, la sève de bouleau se récolte au printemps lorsque la nature se réveille.

**Une potion magique drainante**

La sève de bouleau est [une cure de printemps](http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/32717/detox-de-printemps-3-cures-tester) de prédilection pour ceux qui souhaitent éliminer les toxines accumulées pendant l’hiver. Grâce à ses propriétés drainantes et diurétiques, elle favorise l’élimination des déchets organiques comme l’acide urique, qui, en trop grande quantité dans le sang, engendre du cholestérol et de l’hypertension artérielle.

Ses bienfaits dépuratifs sont également reconnus pour améliorer les problèmes de peau (acné, eczéma) souvent liés aux reins saturés de toxines. La sève de bouleau a également prouvé ses bienfaits pour apaiser les troubles urinaires et les rhumatismes. Grâce à ses vertus drainantes, elle stimule le fonctionnement des organes dits “émonctoires” dont la fonction est d’éliminer les déchets de l’organisme, soit le foie, les reins, le pancréas et la peau. Bonne nouvelle pour nous, mesdames, elle contribue aussi à l’[atténuation progressive de la cellulite](http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/7396/recettes-naturelles-ete-sans-cellulite).

**Une cure de minéraux**

Riche en minéraux et en oligo-éléments, elle nous aide à recharger les batteries au sortir de l’hiver. Le magnésium et le lithium rééquilibrent l’humeur et font disparaître les petites baisses de moral hivernales. Le calcium et le phosphore renforcent les os et les dents tandis que le silicium protège les articulatiosn et préserve de l’ostéroporose. Quant au potassium, il rééquilibre le rythme cardiaque et régule la circulation sanguine. Enfin, la vitamine C et le sélénium sont des antioxydants qui luttent naturellement contre le stress oxydatif et préservent les cellules du vieillissement prématuré. Une potion magique on vous dit !

**Comment la consommer ?**

Pour bénéficier de tous ses bienfaits, vous pouvez la consommer en cure d’une à trois semaines afin de reminéraliser et de [régénérer l’organisme](http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/12894/kombucha-boisson-aux-mille-vertus). Elle stimulera également votre métabolisme grâce à ses vertus antioxydantes et ses vitamines. Consommée fraîche et à jeun le matin, elle convient parfaitement à la réhydratation du corps et se conserve facilement au réfrigérateur pendant 3 semaines.

**Sève et jus de bouleau**

La sève de bouleau est un liquide blanc proche de l’eau. Elle est obtenue par extraction au niveau du tronc de l’arbre et est généralement récoltée en mars lors de la montée de la sève. Elle se consomme fraîche et naturelle. Elle n’est donc disponible qu’au printemps bien que quelques marques la pasteurisent désormais pour la consommer à d’autres moments de l’année. À noter, elle a un goût particulier qui ne ravit pas tous les palais.

Moins cher, le jus de bouleau est obtenu à partir des feuilles de l’arbre et est moins riche en minéraux que la sève. Il se présente sous forme de concentré à diluer dans l’eau et a un goût beaucoup plus terreux.