

Docteur Jean-Christophe Charrié
Marie-Laure de Clermont-Tonnerre

En bonne santé toute l'année

20 cures
alimentaires
naturelles et
efficaces



détox, immunité, après-fête,
anti-déprime, énergie, jambes
lourdes, sommeil, anti-âge,
coup de froid, mémoire...

prat
éditions



La cure de jus de bouleau

Difficulté : *
Durée : 3 semaines

ANTIDOULEUR ET DRAINANTE

Le bouleau est un arbre originaire des pays nordiques, que nos ancêtres utilisaient déjà pour ses propriétés diurétiques, dépuratives et reminéralisantes. C'est un arbre pionnier : il fait partie des premières espèces à coloniser un espace naturel, constituant ainsi les forêts primaires. Il possède donc en lui-même une force que nous pouvons utiliser. C'est une cure très facile à entreprendre, recommandée pour soulager les douleurs articulaires. Magnésium, silicium, potassium, calcium et vitamine C, contenus dans sa sève et dans son jus, en font une vraie « potion magique » !

Cette cure est pour vous si :

- Vous avez des douleurs rhumatismales saisonnières (dans ce cas, faites la cure à l'automne et au printemps).
- Vous avez régulièrement des lombagos.
- Vous avez des douleurs articulaires.
- Vous avez des douleurs musculaires.
- Vous avez des migraines.
- Vous avez ces trois derniers types de maux associés.

- Vous avez un problème inflammatoire chronique quel qu'il soit (articulaire, urinaire, intestinal, pulmonaire...), d'autant plus s'il est accompagné de périodes infectieuses.
- Vous avez des troubles circulatoires (jambes lourdes, pesanteur du petit bassin...), d'origine veineuse ou artérielle.
- Vous avez des troubles digestifs (dyspepsie, brûlures, remontées acides...).
- Vous avez de l'ostéoporose.
- Vous avez parfois de l'albumine dans les urines.
- Vous souhaitez désinfiltrer vos tissus et perdre un peu de poids.

Contre-indications

Cette cure n'est pas indiquée pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes ou qui allaitent. Sinon, il n'y a pas de contre-indication pour réaliser cette cure, à l'exception d'une intolérance alimentaire, évidemment. Si vous avez des calculs rénaux ou biliaires, la cure peut les faire bouger, voire les éliminer, mais en prenant le risque de déclencher une crise de colique néphrétique, ce qui en fait une contre-indication relative. Dans tous les cas, dans ce contexte, cette cure nécessite un suivi médical.

Descriptif de la cure

Chaque matin, pendant 3 semaines, prenez trois cuillerées à soupe de jus de bouleau diluées dans un verre d'eau ou de jus de fruit (de préférence des fruits rouges). Vous pouvez aussi boire le jus de bouleau pur, surtout s'il est issu de la sève.

Les bénéfices de la cure

Le jus de bouleau permet de drainer les articulations et de lutter contre les rhumatismes. Après cette cure, les articulations sont plus mobiles, le dérouillage matinal plus facile, les articulations moins chaudes et enflammées, et l'immunité se trouve également renforcée.



À quel moment de l'année faire la cure ?

Cette cure est à faire à chaque changement de saison, pendant trois semaines. Il est important de faire une pause de trois semaines entre deux cures.

Où trouver du jus de bouleau ?

Vous pouvez facilement trouver du jus de bouleau dans les pharmacies ou dans les boutiques diététiques bio, mais aussi évidemment dans votre jardin (voir encadré ci-contre) !

En effet, si vous avez la chance d'avoir un bouleau, vous pouvez recueillir vous-même ce jus.

Dans le commerce, vous trouverez des jus issus de la sève et d'autres des feuilles du bouleau. Le jus produit à partir des feuilles est près de cinq fois moins cher que celui produit à partir de la sève, mais il contient aussi beaucoup moins de principes actifs. Cependant, il est souvent suffisant et l'on réservera plutôt la sève à ceux qui ont des douleurs rhumatologiques vraiment très prononcées.

Les autres avantages de la cure

En plus de son effet de « nettoyage » des articulations, le jus de bouleau apporte du phosphore, du calcium et du silicium, très importants pour le métabolisme des os et pour leur solidité (cela protège également les dents).

Il agit aussi contre la destruction progressive des articulations et accessoirement contre le vieillissement général de l'organisme, du fait de sa richesse en antioxydants puissants, comme le sélénium et la vitamine C.

Récolter du jus de bouleau dans son jardin

À l'aide d'une perceuse, faites un trou peu profond dans l'écorce du bouleau pour atteindre l'aubier (le bois qui se trouve juste sous l'écorce). Ajustez un petit tuyau (par exemple une tubulure de perfusion) et assurez l'étanchéité du montage autour du tuyau, au niveau du trou, à l'aide de ruban adhésif, de pâte à modeler, d'argile ou de résine. En reliant l'arbre à une bouteille, par l'intermédiaire du petit tuyau étanche, vous récolterez facilement le jus de bouleau. Ce jus peut fermenter très vite. Il est donc important de le conserver au réfrigérateur et de le consommer dans les 3 jours. Si vous le buvez au tout début de sa fermentation, vous bénéficierez en plus de son action stimulante sur l'immunité.

Et comme c'est un produit complet, il possède aussi des salicylates (aspirine naturelle) qui lui donnent des propriétés antalgiques, et qui fluidifient le sang.

Cerise sur le gâteau, cette cure aura aussi un effet positif sur l'humeur ! En effet, le bouleau apporte à l'organisme une bonne quantité de magnésium et de lithium qui sont des modulateurs positifs de notre tempérament.

La cure de bouleau peut également être accompagnée d'une perte de poids, surtout si elle est commencée à la sortie de l'hiver. Cette perte de poids est essentiellement due à la désinfiltration des tissus, et à leur détoxification en parallèle. Elle sera amplifiée par la reprise d'une activité physique.

Comment arrêter la cure de façon prématurée ?

Vous pouvez arrêter cette cure sans contrainte particulière.

Comment rendre la cure encore plus efficace ?

Si vous vous fatiguez vite et que vous êtes souvent enrhumé avec un tonus faible, prenez une cuillerée à soupe de jus d'argousier le matin dans un peu d'eau, en plus de la cure de bouleau.

Si vous avez des problèmes cardio-vasculaires associés à vos rhumatismes, buvez le jus de bouleau dilué dans 50 cl de jus de pomme biologique sans sucre ajouté.

Et surtout, n'oubliez pas de bouger, même si le dérouillage est difficile. En effet, plus vous serez sédentaire et plus vos douleurs seront fortes. Le plus simple est de maintenir un minimum de marche et de faire de la natation et de la gymnastique aquatique. Ainsi, sans la contrainte de la pesanteur, votre corps pourra se mouvoir plus facilement et tonifier, sans aucune douleur, les muscles qui protègent vos articulations. Mais attention, il s'agit de pratiquer une activité physique d'entretien et non pas de faire du sport de manière intensive, ce qui pourrait vous blesser et contribuer, à l'inverse, à l'aggravation de votre état.