

TOUS LES BIENFAITS DU BOULEAU

Un effet diurétique

Le bouleau est un diurétique naturel. Utilisé en **infusion de feuilles**, en **décoctions de bourgeons** ou **cure de sève**, il facilite l'élimination et permet de soulager les infections urinaires ou calculs rénaux.

Reminéralisant et revitalisant

La sève du bouleau est riche en minéraux (calcium, magnésium, potassium), en vitamines (C et B) et en oligoéléments (zinc, fer, sélénium, manganèse, etc.). Elle a une action reminéralisante pour votre corps et aide à **lutter contre la fatigue** en vous redonnant de l'énergie.

Une action anti-inflammatoire

Les feuilles de bouleau ont un effet anti-inflammatoire permettant de soulager les **douleurs articulaires**, les **rhumatismes** ou encore la **goutte**. La meilleure façon d'en bénéficier est sous forme de tisane.

MA RECETTE D'INFUSION DE FEUILLES DE BOULEAU

1. Faire bouillir 1 litre d'eau.
2. Faire infuser 40 g de feuilles sèches de bouleau pendant une dizaine de minutes.
3. Boire 1 tasse trois fois par jour entre les repas.

TOUS LES BIENFAITS DU BOULEAU

Pour la peau

L'effet détoxifiant d'une cure de sève de bouleau permet de nettoyer les organes internes et le sang de toutes les toxines. Les effets se font aussi ressentir sur votre peau. Celle-ci sera **purifiée**, comme régénérée et vous retrouverez un teint plus lumineux. Certains problèmes de peau tels que **le psoriasis ou l'eczéma** peuvent être atténués.

Lutte contre la rétention d'eau et la cellulite

L'action diurétique et drainante de la sève de bouleau favorise l'élimination du surplus d'eau dans l'organisme et contribue ainsi à diminuer la rétention d'eau. De la même façon, elle permet de réduire la cellulite dite "aqueuse" en aidant à évacuer l'eau qui stagne dans les tissus.

MON SECRET POUR STIMULER LA POUSSE DES CHEVEUX

1. L'eau de bouleau ou sève de bouleau peut s'appliquer directement sur les cheveux, comme lotion capillaire.
2. frictionnez votre cuir chevelu directement avec l'eau de bouleau.
3. Ne rincez pas vos cheveux puis séchez-les.

La pousse de vos cheveux sera stimulée, ils seront plus brillant, et votre cuir chevelu apaisé.