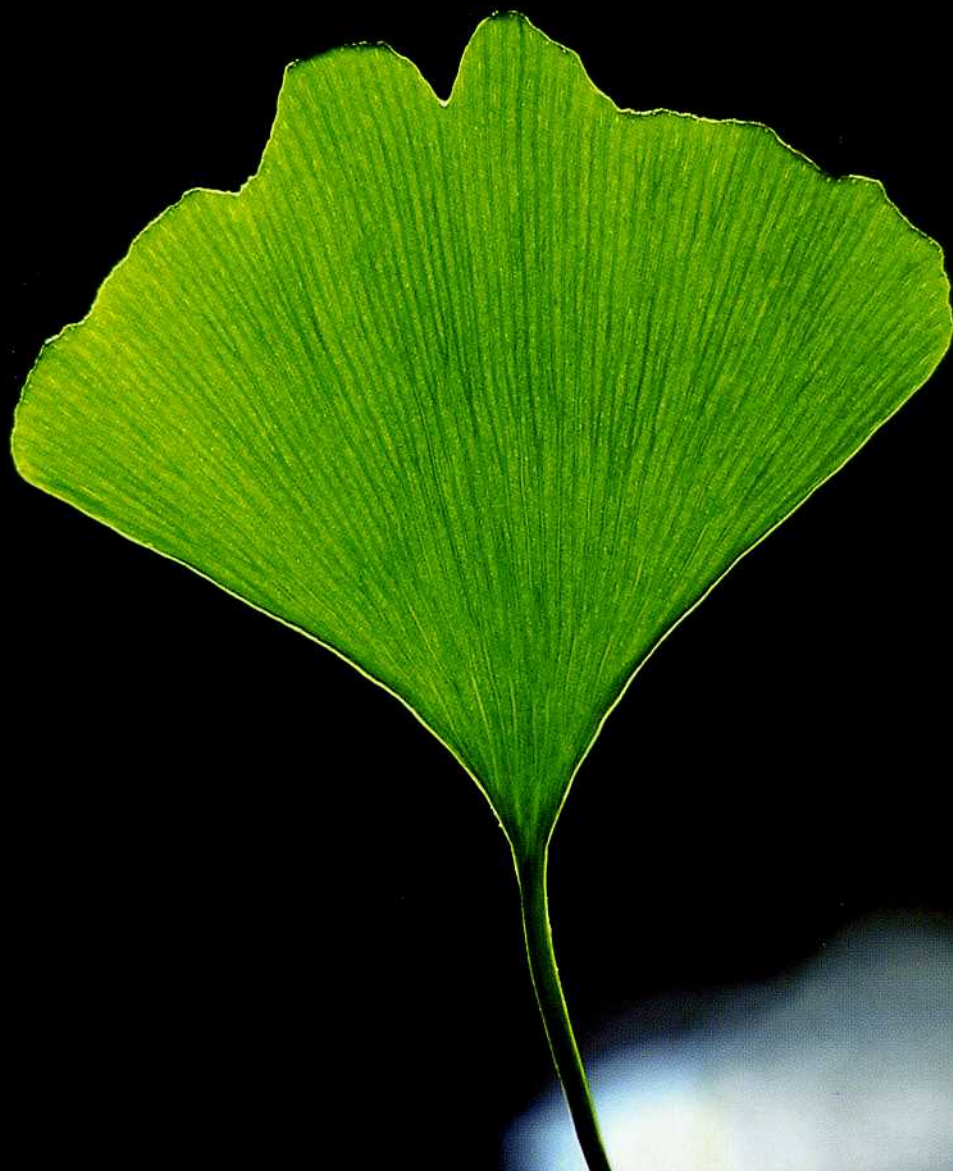


# les remèdes simples de la médecine naturelle





# la sève

• Calculs • Eczéma sec • Douleurs articulaires

*La sève est le sang de l'arbre, et de nombreux phytothérapeutes considèrent qu'elle recèle tous les principes actifs que l'on trouvera ensuite à plus ou moins grande concentration dans les racines, les feuilles, l'écorce ou les fleurs. Malheureusement, il n'existe qu'un seul arbre dont la sève soit exploitée en tant que remède naturel, le bouleau.*

**L'**hiver fatigue notre organisme, il l'engraille. C'est la saison où nous consommons des aliments qui apportent des calories mais sont plus longs à digérer. Notre activité physique est réduite, la vie au grand air bien souvent inexistante ou cantonnée à quelques heures le week-end, le plus souvent

couvert des pieds à la tête. Autrement dit notre peau respire très mal, ne reçoit pas les UV indispensables. Nous ne transpirons pas suffisamment pour favoriser l'élimination. Et nous manquons de sels minéraux.

## ACCOMPAGNER LE RENOUVEAU

L'approche du printemps, période de renouvellement de la nature, est donc le

moment précis où l'organisme a le plus besoin de nettoyer les toxines accumulées pendant l'hiver. Dans les pays où les hivers sont les plus rudes (Laponie, pays scandinaves, Russie), on pratique couramment une cure qui permet à la fois de détoxifier l'organisme et de le reminéraliser: la cure de sève de bouleau. La sève contient en effet des minéraux (calcium, magnésium, sodium et

surtout potassium), des oligoéléments (cuivre, fer, manganèse, zinc), des hormones végétales, des mucilages et dix-sept acides aminés libres parmi lesquels l'acide glutamique.

## LA RÉCOLTE

Le chirurgien Pierre-François Percy, il y a plus de deux siècles, décrivait ainsi l'opération: «*Dès les premiers jours de mars, on va dans la forêt choisir un bouleau de moyenne taille, on y fait avec une vrille grosse comme une plume à écrire un trou horizontal à trois ou quatre pieds du sol. On place dans ce trou un tuyau de paille qui sort de trois ou quatre travers de doigts, pour servir de conducteur à l'eau qui va s'écouler en dessous, jusqu'à la terre. On dispose un récipient que l'on couvre d'un linge clair et propre, afin d'arrêter les petits insectes ou les ordures qui pourraient y tomber. Ce récipient se remplit bientôt. On ne fait cette perforation qu'une ou deux fois sur le même arbre, et, au bout de quelques jours, on passe à un autre, afin de ne pas trop le fatiguer. On a soin, quand on fait ce changement, de boucher le trou avec un bout de bois, sans quoi le bouleau, continuant à donner plus ou moins d'eau, souffrirait, sans toutefois en périr, tant cet arbre est dur et vivace.*» Percy concluait plus loin: «*Dans tout le nord de l'Europe, l'eau de bouleau est l'espoir, le bonheur et la panacée des habitants riches et pauvres, grands et petits, seigneurs et serfs...*»



**La tradition dit que l'arbre donne d'autant plus de sève que l'hiver a été rude. La nature est bien faite.**



## LA CURE

La sève de bouleau est en effet diurétique et dépurative, utile au printemps pour nettoyer le sang et préparer l'organisme au changement de saison. D'ailleurs, la tradition dit que l'arbre donne d'autant plus de sève que l'hiver a été rude. La nature est bien faite...

Cette cure est à recommander particulièrement aux personnes sujettes aux lithiases rénales (les fameux calculs urinaires), à ceux qui souffrent d'eczéma sec et enfin pour lutter contre les douleurs articulaires dues à l'arthrite ou à

l'arthrose. La sève de bouleau favorise en douceur l'élimination des acides en excès dans le corps et renforce une bonne activité rénale.

La cure est simple et dure trois semaines à raison d'un quart de litre environ par jour (elle est vendue en cubitainers de 5 litres). Il est conseillé de boire la sève en début de repas ou, plus simplement, dès que la soif se fait sentir.

La sève se conserve au frais et ira naturellement vers la lacto-fermentation, ce qui peut la troubler légèrement mais la protège de toute contamination par des bactéries nocives. ●

# Toute la plante en un seul remède

Rassembler, en un seul remède, tous les principes actifs d'une plante, qu'ils soient contenus dans les feuilles, dans les racines ou dans les fleurs, voilà le rêve de tout phytothérapeute qui sait bien que dans une plante, le tout – que les spécialistes appellent le « totum » – est supérieur à la somme des parties. Ce concept de totum est apparu au début du XIX<sup>e</sup> siècle, date à laquelle on se rendit compte que l'on avait beaucoup de mal à isoler le principe actif de certaines plantes pourtant reconnues efficaces, comme l'aubépine et la piloselle. Une seule explication était possible : seule la plante, dans son entier (son totum) devait avoir une efficacité thérapeutique.

## SEULES QUELQUES FORMES GALÉNIQUES OFFRENT LE TOTUM

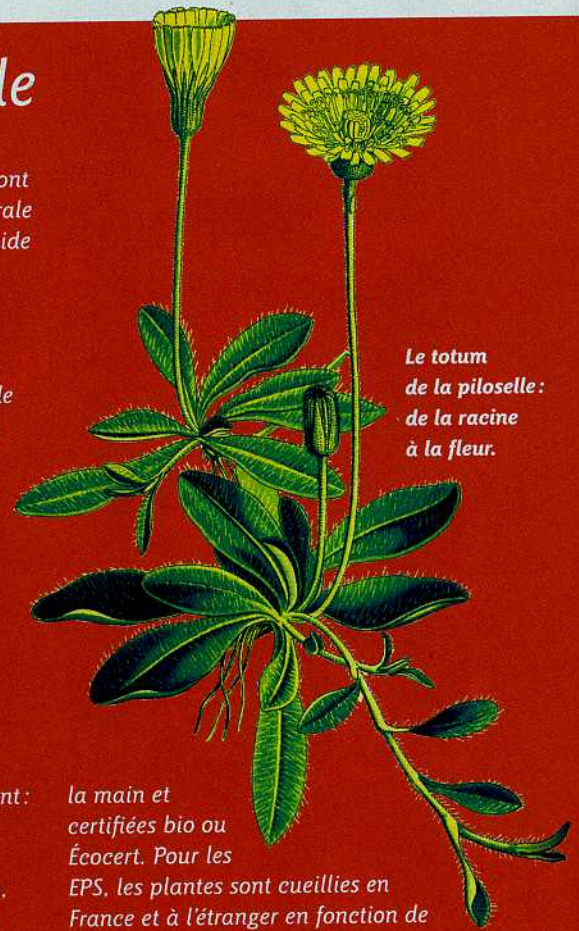
Comment retrouver ce totum aujourd'hui dans les compléments alimentaires à base de plantes. Les formes galéniques, les plus fidèles au totum sont en théorie la poudre de plante sèche, et les « extraits secs » mis au point dans les années 80. Mais depuis une dizaine d'années on peut se procurer des formes galéniques encore plus élaborées qui proposent des extraits

totaux à base de plantes fraîches. Ce sont par exemple les SIPF (suspension intégrale de plante fraîche) et les EPS (extrait fluide de plante fraîche standardisé).

## DES PLANTES FRAÎCHES

Avec les SIPF, les procédés classiques de stabilisation, de séchage, de filtration ou d'extraction ne sont jamais utilisés. Tout le potentiel thérapeutique de la plante fraîche est restitué grâce aux phases successives de cryogénie, de cryobroyage et d'ultrapression moléculaire. Breveté en Europe, ce procédé de fabrication était jusqu'ici le seul à pouvoir revendiquer la conservation de l'intégralité des constituants tels qu'ils se trouvent dans la plante fraîche.

Une autre forme est apparue récemment : les EPS (extraits fluides de plantes fraîches standardisés), le procédé lui aussi breveté passe par la congélation, le cryobroyage, puis l'ajout progressif d'alcool et de glycérine. Il permet d'extraire à la fois les molécules hydrosolubles et liposolubles. Pour les SIPF, les plantes sélectionnées sont cultivées en Ardèche, récoltées à



Le totum de la piloselle : de la racine à la fleur.

la main et certifiées bio ou Écoert. Pour les EPS, les plantes sont cueillies en France et à l'étranger en fonction de la période de récolte et de la partie prélevée (fleur, fruit, feuille, racine...), dans des champs de préférence de culture biologique ou des zones sauvages non polluées. ●

## MER

### ● **Plasma de Quinton**

Laboratoires Quinton  
En pharmacies et boutiques bio

### ● **Plasma marin + plantes**

Alphanova Santé  
En pharmacies, parapharmacies et  
magasins diététiques

## OXYGÈNE

### ● **Bol d'air Jacquier**

Holiste  
Le Port, 71110 Artaix  
Tél. : 03 85 25 29 27  
holiste.com

## BACTÉRIES

### ● **Probiotiques**

Laboratoire Sofibio  
BP 65, 06240 Beausoleil  
Tél. : 0 800 945 845  
sofibio.com

### ● **Prébiotiques**

Laboratoires Ponroy  
Parc d'activités Sud Loire  
BP 1211, 85612 Montaigu Cedex  
Tél. : 02 51 09 08 00  
ponroy.com

### ● **Symbiotiques**

Laboratoire Pileje  
7 rue des 2-Provinces  
49270 Saint-Laurent-des-Autels  
Tél. : 02 40 83 93 93  
www.pileje.com

### ● **Actibiotiques**

Parinat  
4 bis allée Charles-V, 94300 Vincennes  
Tél. : 01 43 98 89 85  
parinat.com

## ARGILE

Argiletz  
En pharmacies et en boutiques bio  
Infos consommateurs :  
01 60 61 20 88  
argiletz.com

### Laboratoire Cattier

En pharmacies et en boutiques bio  
Infos consommateurs :  
01 60 86 42 32  
laboratoirecattier.com

## EAU

Cytobiotech  
Parc Euromédecine  
912 rue de la Croix-Verte, bât. 3  
34198 Montpellier Cedex 5  
Tél. : 04 67 67 02 42  
cytobiotech.com

## SEL

### ● **Sel de l'Himalaya**

Ecoïdées  
Lieu-dit Hinterwald  
4 rue du Commandant-Reynier  
67250 Hunspach  
Tél. : 03 88 80 59 75  
www.ecoidees.com

### ● **Sel de l'Atlantique**

Danival  
En boutiques bio  
Infos consommateurs :  
05 53 97 00 23  
danival.fr

## ABEILLES

Europ-Labo  
En magasins bio et diététiques  
Infos consommateurs :  
03 88 59 22 71  
europlabo.com

### Pollenergie

La Grabère  
47450 Saint-Hilaire-de-Lusignan  
Tél. : 05 53 68 11 11  
www.pollenergie.fr

## ALGUES

### ● **Algue bleu vert du lac Klamath**

Algotonic  
chemin du Mas-Magneul  
30320 Marguerittes  
Tél. : 04 66 75 20 31  
algotonic.com

### ● **Spiruline**

Natesis  
En boutiques bio  
Infos consommateurs :  
05 56 47 36 78  
natesis.com

Mareus Rohrer  
En boutiques bio

## ÉLIXIRS

Laboratoire Deva  
BP 3, 38880 Autrans  
Tél. : 04 76 95 35 87  
lab-deva.com

### Jacques David

109 rue d'Eecke  
59270 Godewaersvelde  
Tél. : 03 20 66 11 17  
jacquesdavid.fr

### Nature & Bio

39 rue de Montreuil,  
75011 Paris  
Tél. : 01 43 73 05 25  
naturbio.com

### Source claire

33 rue de la Pluche,  
BP 32, 91650 Breux-Jouy  
Tél. : 01 64 58 64 82  
source-claire.com

## SÈVE

### Vegetal Water

Y. Clément, naturopathe  
25 rue Paul-Langevin,  
Croix-Cadeau, 49240 Avrillé  
Tél. : 02 41 18 03 90  
vegetal-water.fr

### Laboratoire Synergia SIPP

BP 354, 42015 Saint-Étienne Cedex 2  
Tél. : 04 77 42 30 10  
synergiashop.com

## CHARBON

### Laboratoire SFB

5 rue Jacquard  
91280 Saint-Pierre-du-Perray  
Tél. : 01 69 36 20 03  
sfb.fr

## SOUFRE

### ● **Huile de Haarlem**

Laboratoire du docteur Lefèvre  
BP 21, 55190 Void  
Tél. : 03 29 89 86 35

### ● **MSM**

Apotocaria  
Lieu-dit Paveillac, BP 9  
32190 Vic-Fezensac  
Tél. : 05 62 66 50 76  
www.apotocaria.com

## CHAMPIGNONS

Nature & Bio  
voir coordonnées ci-contre

### Bio Champi

ZA Talvois, 37800 Nouâtre  
Tél. : 02 47 65 37 59

### Laboratoire Mycoceutics

BP 2157, 51081 Reims Cedex  
Tél. : 01 45 84 09 85  
mycoceutix.com

## SELS MINÉRAUX

En pharmacies

## ARÔMES

### Laboratoire Pranarôm

En pharmacies  
Infos consommateurs :  
03 20 07 75 15  
www.pranarom.com

### Aroma-Zone

42 avenue Julien  
63000 Clermont-Ferrand  
Tél. : 04 73 29 25 10  
aroma-zone.com

## ÉPICES

### ● **Safran**

Salvia Nutrition  
BP 207  
85005 La Roche-sur-Yon Cedex  
Tél. : 02 51 24 03 72  
salvia-nutrition.com

### ● **Cureuma**

Pro-Phil Santé - Effiplex  
BPM 70022  
34 parc d'activités Syrdall  
L-5365 Munsbach,  
Luxembourg  
Tél. : 00 800 2426 2426  
www.effiplex.com

## ACIDES GRAS

### ● **Huile de périlla**

Salvia Nutrition  
voir coordonnées ci-dessus

### ● **Huile de krill**

œmine - Phytobiolab  
ZA la Ménude 2,  
1 rue Ampère  
31830 Plaisance-du-Touch  
Tél. : 05 62 18 05 86  
oemine.com

### ● **Huile de saumon**

Nutrilyls  
18 avenue Marcel-Anthonioz  
BP 81, 01220 Divonne-les-Bains  
Tél. : 04 50 20 40 22  
nutrilyls.com

## HOMMES (TRADITIONS)

### ● **Médecine unani**

Botavie  
BP 498, CH-1214 Vernier  
Suisse  
Tél. : 09 70 44 05 75  
botavie.com

### ● **Médecine ayurvédique**

Tandem Santé  
Le Bouquet de la Vallée  
177 rue de Paris  
95680 Monlignon  
Tél. : 01 39 59 97 34  
ayurveda.fr

### ● **Médecine chinoise**

L'Orient-Bimont  
BP 30, 26160 La Bégude-de-Mazenc  
Tél. : 04 75 00 95 43  
orient-bimont.com