

# La Newsletter santé

par Camille Chopinot **Naturopathe**

[www.naturohygieniste.fr](http://www.naturohygieniste.fr)

Chère lectrice, cher lecteur,

J'ai découvert il y a quelques années **la sève de bouleau !!!**

Elle est depuis devenue pour moi la cure de printemps par excellence afin d'éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. La sève de bouleau fraîche se récolte entre fin février et début mars selon la température, et la cure dure 3 semaines (5litres à raison d'un verre par jour le matin à jeun).



La sève de bouleau nous offre tous les minéraux et oligo-éléments nécessaires pour reminéraliser notre corps et ainsi recharger nos batteries : silicium organique, calcium, phosphore, magnésium, potassium, vitamine C et sélénium. Mais elle est surtout drainante et diurétique, elle va permettre notamment l'élimination des déchets organiques comme l'acide urique et le cholestérol.

**La sève de bouleau peut donc, entre autres, contribuer :**

- **à la diminution** des lithiases ou calculs rénaux.
- **à un meilleur** fonctionnement cardiovasculaire.
- **à stimuler** ou revitaliser par l'apport des sels minéraux, *en particulier pour les sportifs*, les personnes âgées ou convalescentes.
- **à éliminer** certains parasites intestinaux. La sève de bouleau se montre efficace dans le traitement des rhumatismes, goutte, lithiase urinaire, cystite chronique, cellulite.
- **à détoxifier** au niveau cutané avec une diminution des symptômes liés à l'eczéma, aux dartres, au psoriasis, aux dermites du cuir chevelu...

La puissance de drainage de la sève est donc reconnue pour améliorer très nettement les problèmes de peau puisqu'ils sont souvent liés à la saturation par les toxines des organes principaux d'élimination (ici le foie, les intestins et les reins).

Voici un point sur lequel j'aimerais insister et qui m'amène à un principe fondamentale de ce qu'est la Naturopathie. En effet, le Naturopathe ne va pas traiter un problème de peau avec une pommade, mais il va rechercher la cause de la cause en l'occurrence ici une surcharge toxémique d'un ou plusieurs organes principaux d'élimination, la peau en temps qu'organe d'élimination secondaire prenant ici le relais.

De même une tendinite récurrente pourra être soulagée avec des huiles essentielles, mais le problème à la source (la cause de la cause) sera souvent lié à une surcharge toxémique (alimentation à tendance inflammatoire: produits laitiers, charcuteries, alcool etc ..) résultant d'une acidose tissulaire (alimentation industrielle, stress, sédentarité).

**« Chercher la cause de la cause, et quand vous l'aurez trouvée, chercher la cause de la cause de la cause »** Hippocrate (460-370 av JC)

Ainsi comme l'explique très bien Christian Flèche, avec le décodage biologique, un conflit mal vécu, un choc émotionnel intense peuvent être la source d'une pathologie.

**La solution est donc physique** : décrassage de l'organisme, changement de mode de vie (stress, alimentation ...), **mais aussi psychique** : résolution de conflits anciens ou récents, réparation de traumatismes, travail sur ses propres valeurs, élimination des peurs ...

Je vous donne un exemple tiré du livre de Christian Flèche : un problème au genou pourra se traduire ainsi,

genou = je-nous : notre relation à l'autre

- ne pas vouloir plier devant quelque chose ou quelqu'un
- mettre un genou à terre : se soumettre, céder, abandonner
- dévalorisation sportive
- il faut changer de direction

Autre exemple en médecine traditionnelle chinoise les organes sont liés à une émotion, vous l'avez tous déjà sûrement entendu, **le foie** par exemple est lié à la colère, mais aussi, **les poumons** à la tristesse, **les reins** à la peur, **la rate** aux soucis et à la réflexion et **le cœur** à la joie.

Je reste à votre disposition pour toutes questions ou informations complémentaires

Bien à vous,

*Camille Chopinot*

Tel: 06.19.91.55.38

Site web : [www.naturohygieniste.fr](http://www.naturohygieniste.fr)