

ATELIER DU PRINTEMPS

MAISON ECO-CITOYENNE AVRIL 2014

Au XVIII^{ème} siècle, la culture de pins maritime s'amplifia dans les Landes pour fixer les dunes, celui-ci était destiné au Gemmage, qui consiste à pratiquer de mars à Octobre, une entaille sur le tronc du pin à hauteur d'homme nommé « carre », la résine qui s'en écoule est guidée par une tôle de zinc pour être recueillie dans des pots vernissés fixés à la base de l'entaille. La gemme ou térébenthine donne par distillation l'essence de térébenthine et le colophane, résine jaune, utilisée autrefois comme hémostatique.

Le bourgeon du pin maritime ou sylvestre cueilli avant éclosion (de février à avril) est un puissant balsamique (Qui a les propriétés du baume, c'est-à-dire : apaisant, calmant, consolant, lénifiant, relaxant, adoucissant, analgésique, sédatif). Il se compose essentiellement de terpènes qui ont les propriétés de : calmer la toux, ouvrir les bronches, faciliter la respiration, et une action antiseptique. Son tropisme visera aussi le rein et la vessie en soulageant les inflammations de la prostate et de la cystite.

On prépare alors une décoction de 1 cuillère à café par tasse, possibilité de prendre une à 4 tasses par jour.



SIROP DE BOURGEON DE PIN

Appelé improprement sirop de bourgeon de sapin, celui-ci est fait de bourgeon de pin (*pinus sylvestris*). Pour cette recette nous prendrons la mesure d'une cueillette de 100gr de bourgeon, cueillis au printemps, lorsqu'ils sont gorgés de sève, ces bourgeons seront alors mis à sécher au moins 3 semaines dans un endroit sec et aéré.

Une fois sec, on incise les bourgeons et on les met à tremper dans l'alcool dans un vase ouvert, on laisse macérer 12 heures en agitant de temps en temps, on ajoute à la fin des 12 heures 1 litre d'eau chauffée à 70°, la macération restera 6 heures et on filtrera ensuite avec un chausse.

A notre macérât sera ajouté à froid, 165gr de sucre pour 100gr de macérât, on mettra à chauffer à très basse température le macérât en ajoutant le sucre doucement jusqu'à fonte des cristaux.

Mettez en bouteille stérile de verre teinté, se conserve une année.

S'utilise pour des toux grasses ou sèches, le dosage enfant (jusqu'à 12 ans) est de 30ml par jour et le dosage adulte de 50ml par jour.



LE BOULEAU «ELXIR DE PRINTEMPS»

Les bouleaux font partie de la famille des bétulacées. La plupart des espèces sont des arbres ; quelques-unes, comme *Betula nana*, sont des chaméphytes.

Les bouleaux poussent en général sur les terres pauvres et souvent siliceuses, jusqu'à 2 000 m d'altitude, ainsi que dans les régions arctiques. Il existe quatre espèces de bouleaux en Europe, dont deux arbres largement répandus : *Betula pendula*, le bouleau verruqueux, et *Betula pubescens*, le bouleau pubescent. En climat tempéré, les bouleaux meurent assez rapidement (15-30 ans), mais plus au nord (Suède, Finlande, Sibérie, etc.) ils peuvent vivre jusqu'à 100 ans et plus.

LES CONSTITUANTS DE LA SÈVE

La composition de la sève peut être variable en fonction des terrains sur lesquels croissent les bouleaux. Plus les terrains sont riches en minéraux et oligo-éléments et plus la sève en renfermera naturellement.

Parmi les composants les plus importants on retrouve deux hétérosides : le bétuloside et le monotropitoside. Ces composés libèrent par hydrolyse enzymatique du salicylate de méthyle qui est reconnu pour ses propriétés analgésiques, anti-inflammatoires et diurétiques.

La sève de bouleau renferme également des sels minéraux comme le manganèse, le calcium, le potassium, des acides aminés (jusqu'à 17 !) dont l'acide L-glutamique, des mucilages ou encore en infime quantité des hormones végétales, comme l'acide absissique (ABA), sous forme estérifiée ainsi que des cytokines.

QUELLES SONT LES VERTUS DE LA SÈVE DE BOULEAU ?

Les vertus dépuratives, diurétiques et revitalisantes de cet élixir ancestral naturel et pur sont connues en Europe occidentale depuis le XI^{ème} siècle. Toutes les familles des pays scandinaves connaissent les bienfaits de cette sève précieuse pour contrebalancer les vies sédentaires, les stress chroniques ou les alimentations déséquilibrées qui sont autant de paramètres diminuant jour après jour l'énergie vitale. La cure de sève de bouleau va en fait agir sur les deux principaux émonctoires de purification en ce début de printemps : le foie et les reins, permettant ainsi un drainage profond de l'ensemble de l'organisme et des liquides extracellulaires.

La sève de bouleau est donc un excellent dépuratif hépatique (neutralise les toxines : graisses saturées, pesticides, colorants et additifs industriels,...) ainsi qu'une forte action diurétique

(en filtrant divers déchets que sont l'acide urique, l'excès de sel, de phosphates, d'urée, d'ammoniaque ou encore de médicaments). De plus, elle favorise le désengorgement de tous les tissus, limitant la rétention d'eau et intervenant en particulier contre la cellulite (élimination de l'humidité créée par la rate).

SHAMPOING À LA SÈVE DE BOULEAU

Ingrédients :

Phase A :

120gr de savon râpé fait par saponification à froid !

1 litre de sève de bouleau fraîche

Phase B :

3 CAS de vinaigre de cidre

2 CAS de mousse de sucre

90 gouttes de protéines de riz

30 gouttes d'huile essentielle de cèdre

30 gouttes d'huile essentielle de romarin

30 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale

30 gouttes d'huile essentielle de citron jaune

Phase C :

Gomme GUAR 10gr

Phase D :

Conservateur 140 gouttes environ soit 4 cac pleine.



Dans une casserole, faire fondre au bain marie les ingrédients de la phase A, une fois fondu ajouter progressivement les ingrédients de la phase B, ajouter ensuite la gomme GUAR préalablement diluée dans de la sève au fouet (pour éviter les grumeaux) puis l'ajouter au phase A + B, ajouter le conservateur, mettre en flacon stérile, se conserve 3 mois, ou 1 semaine sans conservateur.