



BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE

CUISINE BIO

SANTÉ

AUTRE

Je teste la cure de Sève de Bouleau fraîche

Publié le 11 avril 2015 à 08h15 ♦ Rattaché à [Santé](#)



(Vite, vite... Je commence tout juste ma cure, mais comme cette cure n'est disponible qu'un court moment dans l'année, et comme c'est "MAINTENANT, TOUT DE SUITE" ... je ne pouvais pas attendre, sinon celles et ceux qui auraient eu envie de s'y mettre... cela aurait été trop tard.)

... En fait j'avais déjà croisé sur les étagères de magasin bio, des flacons de "Jus de Bouleau" que l'on trouve toute l'année. Et je ne vous cache pas n'en avoir jamais acheté.

Puis c'est dans un de mes livres fétiches : [la Méthode France Guillain](#), que j'ai pris connaissance des bienfaits de la cure de Sève Fraîche de Bouleau. Ce qui n'a strictement rien à voir avec les bouteilles que je trouvais si facilement en boutique bio. En effet, il semble que je ne sois pas la seule à les confondre ;) Alors voyons ensemble ce qu'est vraiment "la Sève de Bouleau fraîche" !!*

Mais alors, ***Pourquoi*** de la **Sève Fraîche de Bouleau** ?

En hiver le corps est au ralenti, nous bougeons moins, notre nourriture est plus "réconfortante" que "vivifiante" et le printemps accompagne notre corps à sortir de cet état de fatigue et d'engrassissement.

Et donc, c'est justement **au printemps**, à la période de ce renouvellement de la nature, qui elle aussi sort d'un long sommeil, que l'on peut avoir accès à un élixir incontournable : **La Sève de Bouleau *Fraîche***. C'est d'ailleurs **l'unique moment** où l'on peut profiter de cette récolte.

De plus il faut savoir que la **Sève de Bouleau Fraîche** est "**sans conservateurs**", "**sans stabilisateurs**" et "**NON Pasteurisée**" ce qui sont les conditions impératives pour que la totalité de ses composés/bienfaits soient préservés, "**vivants**" et donc pleinement "**actifs**".





Abonnez-vous !



LA
Newsletter
de Sirène Bio

Prénom

Email (Obligatoire)





Que contient la Sève de Bouleau Fraîche ?

Elle est riche en Potassium, silicium, magnésium, calcium, cuivre, fer, manganèse, zinc, mucilages, flavonoïdes, 17 acides aminés... vitamines A, E, D3, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, K1

Quels sont les bienfaits reconnus de la cure de Sève fraîche de Bouleau ?

- Améliore la résistance à l'insuline
- Peut suppléer le lait maternel
- Atténuer et supprimer les douleurs des rhumatismes
- Purificateur du foie
- Purificateur des reins
- Purificateur Intestins
- Purificateur Vessie
- Est un puissant anti-inflammatoire
- Diurétique



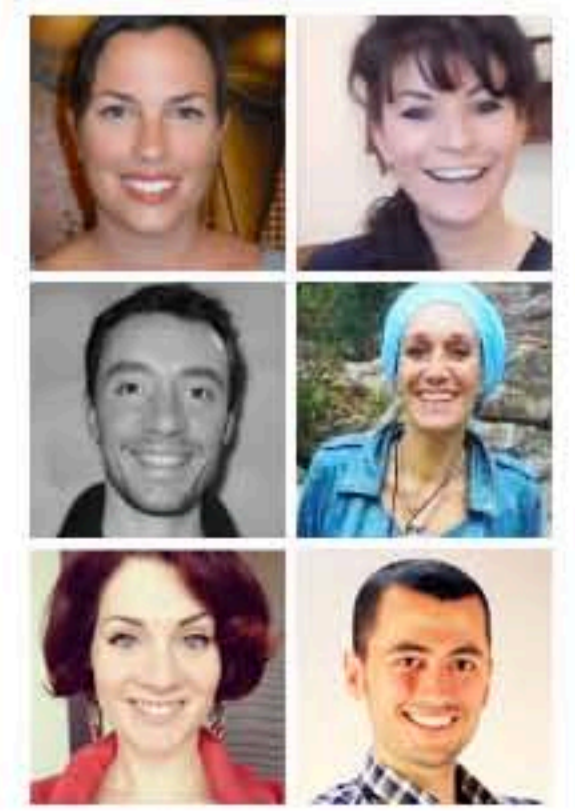
Inscrivez-vous à la Newsletter pour recevoir gratuitement cet e-book !



Partenaires



Coachs - Thérapeutes



Mes livres



- Lutte contre les acides
- Rééquilibre la flore intestinale
- Lutte contre la constipation ou diarrhée
- Supprime peu à peu les œdèmes
- Lutte contre l'asthénie
- Fortifiant profond des cheveux
- Améliore la peau
- Très riche en silicium organique elle est l'antidote le plus efficace contre l'aluminium contenu dans les vaccins, les conserves alimentaires...
- Lutte contre la cellulite et la rétention d'eau
- Re-minéralisant profond
- Stimule l'immunité
- Redonne de la vitalité et de l'énergie
- ...



Est ce que c'est bon au goût ?

De couleur translucide, elle ressemble à de l'eau qui, plus elle est fraîche, a une petite note sucrée. Donc oui, elle est tout a fait agréable à consommer. Au fur et à mesure de la conservation elle devient *légèrement* plus acide car elle subit une procédure naturelle de fermentation.

Comment la conserver ?

Il suffit de la garder **au frigo**, pour préserver sa fraîcheur et ses qualités nutritives, minéralisantes, purifiantes et detoxinantes. Un pack de 3 litres comme le mien ne se garde pas au delà de 3 semaines, qui est le temps exacte de la cure.

Comment faire une cure ?

Perso j'en prends un petit verre (150ml) le matin *à jeun* puis 15 à 30 minutes plus tard, prendre son petit déjeuner.

Une cure peut se faire entre **7 et 21 jours**. 21 jours étant le plus recommandée pour en apprécier durablement les bienfaits.

Donc là avec mes **3 litres**, j'en ai bien pour **21 jours de cure**.

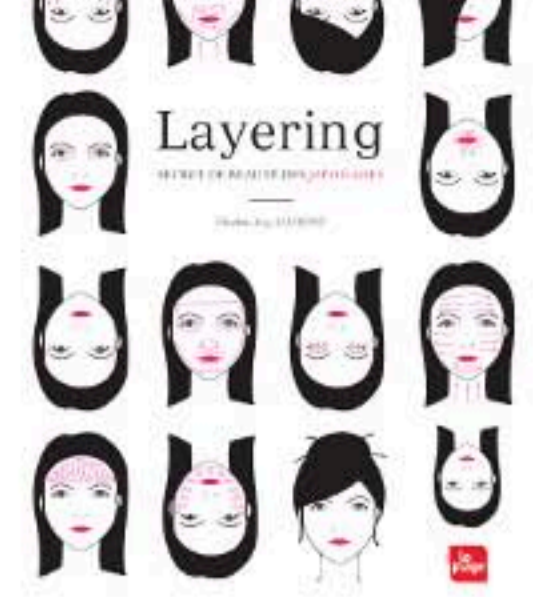
Y a t'il des effets secondaires ?

Plus vous êtes "encrassé" et plus le nettoyage doit être profond, plus vous pouvez en effet avoir quelques réactions d'éliminations des déchets : comme des sorties de selles mal odorantes, des urines plus foncées et plus fréquentes...

Et moins vous aurez de toxines, car vous avez déjà une très bonne hygiène de vie, moins il y aura d'effets visibles d'éliminations.


Où puis-je en acheter, de très bonne qualité et très rapidement avant qu'il n'y en ai plus ?

Pour ma part j'ai fait confiance à la société **Holiste Nature**... et franchement c'est vraiment "une référence" ! Livraison rapide.



Articles ♥♥♥

▼ Beauté


 **Passez à la cosmétique bio pour une beauté non toxique !**

 **Bienfaits du beurre de Karité**

 **Les Bains dérivatifs pour améliorer sa santé et sa beauté naturellement !**

 **Solutions contre l'acné**

 **Le meilleur anti-rides pour paraître 10 ans de moins ?**

 **Faut il éclater un bouton blanc ?**

► Bien-être

► Cuisine bio

► Santé

Ma cure :

Je l'ai commencé seulement hier matin... donc là c'est mon deuxième jour. Je suis trop contente de ne pas avoir loupé le coche cette année car cette cure me faisait de l'œil depuis longtemps... "et oui c'est juste au printemps* (vous l'aurez compris !).

Perso je la fais pour plusieurs raisons : car c'est un fort re-minéralisant (effet sur mes cheveux), pour son effet nettoyant sur les émonctoires et aussi pour voir si elle a un effet sur ma gastrite...**

Du coup j'ai bien rangé mon petit carton avec les 3 litres dans mon frigo. Le "petit robinet" est juste hyper pratique et hygiénique. Le goût me convient tout à fait et bien-sur comptez sur moi pour vous faire un retour plus personnalisé en fin de cure.

INFO CONSO :

Les arbres ne sont pas abattus pour récupérer la Sève de Bouleau fraîche. (voir la jolie vidéo un peu plus haut)

C'est trop onéreux ?!

La Sève de Bouleau fraîche, n'est pas un complément alimentaire "industriel". Ici on est face à un vrai don de la nature, qu'il faut respecter, entretenir, préserver... et que l'on récolte avec patience et bienveillance.

Oui, ce mois ci, vous pouvez vous passer de cette jolie tunique, de cette jolie veste, de cette palette de maquillage ... et vous offrir cette cure de jouvence :) Tout est une question de priorité. Ne l'oublions jamais, la santé est notre bien le plus précieux !!

Alors, et vous ?! Avez vous déjà testé cette fabuleuse cure ?!

A propos de l'auteur



Je m'appelle **Elodie-Joy**, blogueuse passionnée de beauté et santé au naturel depuis maintenant 7 ans. Je partage sur mon blog **Sirène Bio**, ouvert en Juillet 2013, mes connaissances, mes découvertes et mes expériences. J'espère qu'elles vous ouvriront de nouveaux horizons pour améliorer votre propre quotidien. Je suis aussi l'Auteur et Illustratrice du livre **Layering - Secret de beauté des Japonaises** aux Editions La Plage sorti fin Janvier 2013.

J'aime 50 personnes aiment ça. Soyez le premier de vos amis.

Commentaires

-  **Deltreylicious** - le 11 avril 2015 à 09h25
Merci pour la découverte!
Deltreylicious
-  **Bérénice** - le 11 avril 2015 à 09h47
J'ai justement commencé une cure de jus de bouleau (weleda) il y a une semaine. Je compte en faire un article sur mon ressenti lorsque je l'aurai terminé. Pour l'instant je vois ma peau plus claire, le teint plus éclatant ! Par contre je me demande quelle est la différence entre le jus de bouleau et la sève de bouleau...
-  **Clem** - le 11 avril 2015 à 10h27
Je viens de commencer moi aussi ;) J'en ai fait une l'an dernier mais entrecoupée par de longs w-e où je n'avais pas pu emmener mon cubi donc cette année je serai plus assidue ! Par contre il faudrait que j'arrête l'apéro parce que ça doit légèrement contrebalancer l'effet du bouleau. Lol.