

MA CURE DE SÈVE DE BOULEAU

Quand faire ma cure

Idéalement au printemps (mars/avril) qui est la période où la sève monte dans l'arbre et où vous pouvez la récolter ou vous la procurer fraîche. **La sève fraîche** se conserve au frais entre 10 et 15 jours.

Il existe aussi de **la sève pasteurisée**, qui vous permet d'effectuer des cures tout au long de l'année.

Une cure facile à faire

La cure de sève de bouleau doit durer entre 15 à 25 jours.

Buvez 20 cl de sève de bouleau pure, le matin à jeun.

MON TABLEAU DE SUIVI

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25			

MA CURE DE SÈVE DE BOULEAU

Une cure détoxifiante ou reminéralisante

Au début de la saison, la sève a des propriétés dépuratives. Elle sera utilisée comme détox. La sève, grâce à ses propriétés drainantes, va venir éliminer toutes les toxines accumulées dans votre corps pendant l'hiver et nettoyer vos organes émonctoires (foie, rein, intestins...)

Au fur et à mesure de la saison, la sève va se charger en minéraux (calcium, magnésium, potassium), en vitamines (C et du groupe B) et en oligoéléments (zinc, fer, sélénium, manganèse, etc.). Elle sera davantage reminéralisante pour votre corps. Elle permet notamment de lutter contre les excès d'acidité de l'organisme.

La sève est **l'énergie vitale de l'arbre**, sa richesse en minéraux vous apportera de la vitalité à la sortie de l'hiver.

COMMENT JE ME SENS APRÈS MA CURE DE SÈVE DE BOULEAU ?

.....

.....

.....

Contres-indications

Déconseillé aux personnes allergiques au bouleau, aux femmes enceintes et aux jeunes enfants. Si vous suivez un traitement ou souffrez d'une maladie chronique, posez la question à votre médecin ou pharmacien avant de démarrer une cure de sève de bouleau.