

## Ariège Sève de bouleau bio France GUILLAIN

De la dynamite ! Depuis plus de quinze ans, je consomme de la sève de bouleau. Plusieurs fois dans l'année. J'explique dans La Méthode France Guillain éditions du Rocher comment j'en ai même consommé près d'un litre par jour durant six semaines pour réparer parfaitement des côtes cassées. Mais je ne connaissais que la sève fraîche de bouleaux d'Anjou, du Jura, de Belgique principalement. Au moment de la récolte, elle ressemble à une eau très légèrement sucrée. Elle est si douce que ce n'est qu'au fil des mois qu'elle devient légèrement pétillante et se concentre en minéraux, oligo-éléments. Dans les pays du Nord on la conserve fraîche à 4 degrés toute l'année. Lorsque j'ai découvert la sève fraîche des Pyrénées de la famille Savignol (Ariège Sève de bouleau Bio), j'ai été stupéfaite par son pétillant dès le jour de la récolte, par sa concentration exceptionnelle et sa saveur exquise. Elle est si puissante qu'il est impossible de la conserver en l'état plus que quelques jours au frais. Il faut la boire et en profiter tout de suite, pendant la récolte. Mais c'est de la dynamite ! De la sève riche de forêts sauvages et bien ensoleillées dont il est indispensable de faire une cure au moment de la récolte, en février. Je suis déterminée à ne pas la rater, elle est vraiment exceptionnelle! Rien que d'y penser j'en salive déjà! On a envie d'en boire énormément au moment de la récolte, et vraiment il serait dommage de s'en priver ! Et dommage de boire autre chose! L'idéal pour moi est de la consommer à volonté tout en ayant pendant cette période une alimentation végétale crue et bio bien évidemment, cela fait une cure régénérante! Quand on ne mange que des végétaux crus bio parfaitement mastiqués, Miam-Ô-Fruit et Salades composées de légumes variés et de bonnes huiles, sans produits animaux, que l'on ne boit que cette sève et de l'eau, c'est très économique. Et février est un excellent moment pour le faire! Attention : seules les personnes qui ont une allergie grave avérée à l'aspirine doivent s'en abstenir.

France Guillain



France Guillain ancien skipper à la voile autour du monde, seule avec ses enfants. Écrivain et auteur de nombreux ouvrages dont Le Bonheur sur la Mer Collection Vécu chez Robert Laffont Prix Drakkar, Maima prix du Rotary, Le Bonheur d'être Nu éditions Albin Michel, Le Bain dérivatif Editions du Rocher, Collection Étincelles Père Castor Flammarion.

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

Son ouvrage sur la sève de bouleau

[La sève de bouleau, une boisson sacrée](#)

[Lien vers sa page Facebook](#)