

Détox de printemps :

les bienfaits de la sève de bouleau

EN HIVER, UNE ALIMENTATION PLUS RICHE COMBINÉE À UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EXTÉRIEURE PLUS FAIBLE CONTRIBUENT À L'ACCUMULATION DES TOXINES DANS L'ORGANISME. IL S'EN SUIT FATIGUE, RÉTENTION D'EAU, CELLULITE, TEINT TERNE OU BOUTONS... AU PRINTEMPS, UNE CURE DE SÈVE DE BOULEAU EST IDÉALE POUR "DÉTOXIFIER" NOTRE CORPS ET L'AIDER À SE PURIFIER ET SE REMINÉRALISER.

Un produit naturel, prélevé sans nuire à l'arbre

La sève de bouleau est un liquide très clair, légèrement sucré, qui circule dans les différentes parties du bouleau (*Betula spp.*) afin d'y apporter l'eau, les sels minéraux et les sucres puisés dans le sol. Au printemps, la nouvelle sève monte des racines vers les feuilles pour réveiller les rameaux endormis. Cette sève - appelée **sève brute minérale** - est dynamisée par son passage à l'intérieur de l'arbre, ce qui lui confère ses propriétés thérapeutiques.

Elle se récolte **uniquement au printemps**, au moment de sa montée et avant l'ouverture des bourgeons, en forant un petit trou dans le tronc du bouleau et en y insérant un tuyau. Ce prélèvement n'épuise pas l'arbre et le trou sera rebouché afin d'éviter les infections.

Des vertus détox utiles à chacun

La sève de bouleau récoltée fraîche favorise l'**élimination des toxines** via nos cinq organes d'élimination (émonctoires) que sont le foie, les reins, les intestins, la peau et les poumons. Grâce à sa richesse en minéraux, elle **revitalise notre organisme** fatigué.



LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Afin de renforcer les effets de la cure, il est conseillé de boire au minimum 1,5 litre d'eau faiblement minéralisée par jour, de bouger et respirer à l'air libre et, bien sûr, d'adopter une alimentation saine.

En plus de cet effet dépuratif, la sève de bouleau est aussi particulièrement recommandée **avant de commencer un régime** amincissant – bien utile après les excès des fêtes ! – en cas de **maladies rhumatismales**, d'**acné** ou de **déséquilibre acido-basique** (excès d'acide lactique chez les sportifs, excès d'acide urique).

HERBALGEM
Dépurasève 250 ml



Le produit conseil de nos pharmaciens : Herbalgem® Dépurasève

Cette eau biologique vivante est composée de **sève de bouleau fraîche**, récoltée dans les forêts ardennaises belges sur des sites riches en minéraux, et enrichie d'**extraits de bourgeons de bouleau et de cassis** pour renforcer son action drainante et purifiante.

Une prise par jour le matin à jeun pendant **3 semaines** est recommandée – à renouveler si nécessaire après une pause d'une semaine.

Cette cure peut être complétée par d'autres produits de la gamme Herbalgem, en cas de problèmes spécifiques : **Herbalgem® Cellusève** et **Celluligem** pour la **cellulite** et l'excès de poids ; **Herbalgem® Venasève** et **Venagem** pour les **jambes lourdes** et les problèmes veineux ; **Herbalgem® Artisève** et **Artigem** pour les **problèmes articulaires**.



Ce qu'il faut retenir

Le printemps est la saison idéale pour faire une cure détox afin d'éliminer les toxines accumulées durant l'hiver. En 3 semaines, la sève de bouleau aidera votre organisme à se purifier et se reminéraliser tout en douceur. Un produit naturel aux multiples vertus.