



HerbalGem

GEMMOTHÉRAPIE  
CONCENTRÉE



## LE DRAINAGE & LA SÈVE DE BOULEAU



Macérat de  
bourgeons  
frais & bio



## LE DRAINAGE & LA SÈVE DE BOULEAU

### Le drainage : pour quoi, pour qui ?

Les rituels de purifications existent depuis la nuit des temps. Et pour cause, ils permettent au corps de suivre les cycles de la nature avec harmonie. Nous ne sommes pas la même personne, constante, et d'humeur égale tous les jours. **Notre corps est tributaire d'un tas de facteurs comme les saisons, la météo, ou les cycles lunaires mais aussi des aléas de la vie et des défis du quotidien.**

Pour préserver son équilibre, notre corps doit s'adapter en permanence.

### Je réintègre mon corps

La vie moderne ne permet pas au corps de suivre ses besoins et ses fluctuations. La demande en performance constante nous oblige à nous déconnecter des signes qu'il nous envoie. Le stress, la nourriture et certaines habitudes compensatoires apportent également leur lot de toxines, engorgeant nos différents organes.

C'est pourquoi, il est d'autant plus **important d'adopter des rituels qui permettent de s'arrêter, de faire un bilan, de se purifier**, comme le faisaient déjà nos ancêtres.

## Je démarre au printemps

De tout temps, la période fin de l'hiver / début du printemps, connue pour son grand nettoyage, a représenté une phase charnière idéale pour une cure de drainage.

C'est d'ailleurs le moment où la nature produit la sève de bouleau, complément détox par excellence aux vertus drainantes avérées.

## Je soutiens mes organes

Le foie et les reins représentent les deux émonctoires les plus importants du corps humain.



Le foie, organe de la colère, secrète la bile qui permet de digérer les graisses, dissout les toxines et soutient le système immunitaire.

Tandis que les reins assurent la filtration et l'épuration du sang. Comme tout filtre, ils peuvent être engorgés par un trop-plein de déchets, d'où l'importance de les entretenir régulièrement.



## Les premiers signes

**On ne va pas se mentir, il faut bien que les toxines sortent par quelque part pendant le rituel.** En fonction de leur importance peuvent émerger des démangeaisons, des boutons, des maux de tête, la nausée ou la diarrhée.

C'est normal, dans un premier temps.

Accrochez-vous, pensez au bonheur de recouvrer un corps moins acide, moins enflammé, une meilleure vitalité, plus d'énergie. Vous vivez peut-être à bas régime depuis plus de temps que vous ne le pensez, rendez à votre corps son plein potentiel naturel !

**Vous pouvez aussi y aller plus crescendo, à votre rythme, ne pas tout arrêter d'un coup. A vous de ressentir ce qui vous convient le mieux en fonction de votre énergie du moment et de votre tempérament.**

# LES VERTUS DE LA SÈVE DE BOULEAU FRAÎCHE

La sève de bouleau bio, eau vivante dynamisée, véritable élixir de printemps, **est puisée chaque année dans nos régions dans le courant du mois de mars**. Découvrez ses propriétés dépuratives et diurétiques étonnantes qui tombent parfaitement bien pour drainer l'organisme après l'hiver. Mais aussi ses teneurs en minéraux, et nutriments essentiels pour booster votre organisme.

## Un arbre sacré

Arbre de la jeunesse, symbole des rapports entre le ciel et la terre, de la voie qui fait descendre l'énergie du ciel et remonter l'aspiration humaine, ... Le bouleau et son écorce blanche caractéristique est sacré aussi bien en Europe orientale qu'en Asie centrale. En Russie il symbolise le printemps et la jeune fille, mais on le retrouve aussi dans la mythologie celtique.

**La sève de bouleau est un grand allié de la santé au naturel.  
C'est une véritable eau vivante.**

DEPUIS LE MOYEN-ÂGE, DANS TOUTS LES PAYS DU NORD, LA MONTÉE DE LA SÈVE DE BOULEAU SONNE LA FIN DE L'HIVER ET LES PEUPLES LA RÉCOLTENT POUR AMORÇER LE RENOUVEAU DU PRINTEMPS.

Dans chaque arbre, il y a **la sève brute montante** qui apporte jusqu'au bout des branches l'énergie et les minéraux du sol, les hormones nécessaires à l'ouverture des bourgeons et au développement des feuilles et des branches avant de ramener au sol le produit de la photosynthèse. Le cycle de la vie suit son cours.

La sève de bouleau que l'on récolte, en perçant de manière respectueuse, un trou dans les bouleaux, jusqu'au xylème\*, est bien la sève brute montante dynamisée et interactive, une véritable eau vivante, riche en de nombreux glucides, acides aminés, vitamines, minéraux et oligo-éléments ionisés mais aussi en acides organiques, phénoliques et autres polyphénols.

### **La sève de bouleau est un véritable concentré d'énergie minéralisant et antioxydant.**

Ses vertus thérapeutiques sont déjà préconisées par Sainte Hildegarde au 12e siècle. En phytothérapie, la moindre parcelle du bouleau est exploitée : feuille, écorce, huile essentielle, rameau, bois, racines, semences, bourgeon, et bien sûr, la sève. Au-delà des preuves empiriques, on a pu observer que la sève de bouleau renferme 17 acides aminés, et de très nombreux oligo-éléments qui diffèrent en fonction du sol.

Draineur de l'organisme, la sève de bouleau rétablit l'équilibre acido-basique, active la diurèse et l'élimination des déchets organiques.

~ DE L'ARBRE À L'HOMME, IL N'Y A QU'UN PAS... ~

EN BUVAINT DE LA SÈVE DE BOULEAU TOUS LES MATINS  
PENDANT 3 SEMAINES, ELLE VA APPORTER TOUT CE QU'IL  
FAUT POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE CELLULAIRE : LES  
ÉCHANGES  $K^+/Na^+$  ET  $Mg^{++}/Ca^{++}$ , L'ÉLIMINATION DES  
TOXINES, LE RÉÉQUILIBRAGE DU pH, L'ACTION DIURÉTIQUE, ...  
EN D'AUTRES TERMES, RÉTABLIR LES PARAMÈTRES IDÉAUX  
POUR UNE SANTÉ OPTIMALE AU QUOTIDIEN.

\*Xylème : tissu végétal, formé de fibres ligneuses et de vaisseaux conduisant la sève brute, constituant le bois.



# DÉTOXIFIER MON ORGANISME POUR PRÉSERVER UN ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

## L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

### Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?

À tous les niveaux et en permanence tout est une question d'équilibre pour tous les êtres vivants. Notre corps est composé à 90% d'eau répartie dans le sang, la lymphe, les tissus, les organes,...

Et pour que tout ce petit monde puisse fonctionner de manière optimale, il faut veiller à l'équilibre acido-basique.

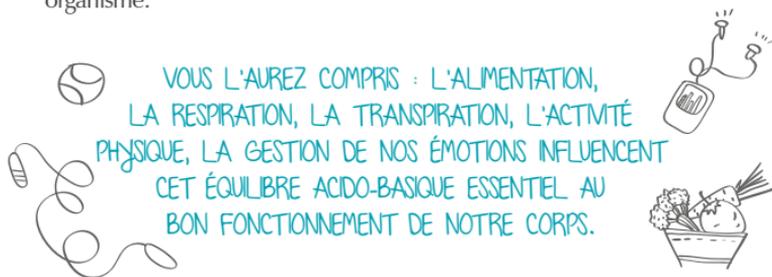
### Le pH, ça vous parle ?

Tous nos liquides internes sont programmés pour avoir un pH optimal qui est celui de l'équilibre pour cette fonction.

**Par exemple** : le pH « normal » du sang est compris entre 7,38 et 7,42. En dessous, on parle d'acidose et au-dessus d'alcalose. Si l'on s'écarte de cette valeur, le métabolisme de tout le corps risque de se dérégler et d'empêcher les

fonctions organiques de se faire de manière optimale. À la longue, tout va se gripper puis se bloquer

Le **pH**, ou autrement dit la mesure d'acidité, **dépend de nos émonctoires**, principalement de la peau et des poumons qui, eux, éliminent majoritairement les acides volatiles alors que les reins se chargent d'éliminer les acides et les cristaux hydrosolubles non nécessaires à notre organisme.



## LE DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

### Le terrain acide

Notre régime alimentaire occidental actuel s'avère très riche en produits sources d'acides (viandes, aliments salés et transformés, sucres) et pauvre en aliments alcalinisants, **en particulier les légumes et fruits**. S'y ajoutent le stress, le surmenage, le manque d'exercice physique, le tabagisme, l'alcoolisme, ... tous producteurs d'acides.

Même si les systèmes régulateurs existent et travaillent en permanence pour notre corps, face à toutes ces conditions, la régulation du pH sanguin devient compliquée.

Avec le temps, **le corps va puiser dans sa réserve minérale pour essayer de les neutraliser**, on parle alors de **terrain acide**.

Celui-ci va engendrer de multiples désagréments :

- ▶ **Fatigue** : car le terrain acide entrave la production d'énergie des cellules de notre corps;
- ▶ **Stress oxydatif cellulaire** : l'acidose diminue les réserves en oxygène nécessaires à la régénération cellulaire par la chaîne mitochondriale. Ce système régule en permanence les oxydations cellulaires produites par les toxines de l'alimentation et de l'environnement dans notre corps;
- ▶ **Infections** : l'oxygène cellulaire qui combat les microbes entrant dans notre corps vient à manquer;
- ▶ **Inflammations diverses** : provoquées au niveau des tissus et des organes pouvant conduire à de nombreuses pathologies chroniques.

## DEPURASEVE BIO

DEPURASEVE est une sève de bouleau fraîche et BIO enrichie en bourgeons de bouleau et de cassis BIO !

- ✓ Le **bourgeon de bouleau** est reconnu pour ses propriétés dépuratives, il soutient le drainage de l'organisme.
- ✓ Tandis que le **bourgeon de cassis**, soutient notre corps dans son ensemble, pour potentialiser l'effet tonifiant.



Une sève pure, agrémentée de bourgeons. Afin de répondre aux consignes strictes de sécurité sans dénaturer la sève, HerbalGem a développé un procédé de conservation respectant ses nutriments si précieux.

### Mode d'emploi :

1 cuillère à soupe par jour le matin, diluée dans un verre d'eau, pendant 3 semaines.



250 ML =  
21 JOURS

# JE CHOISIS LE RITUEL MINCEUR QUI ME CORRESPOND !

**Vous avez décidé de démarrer une cure minceur efficace et durable ?**

Quelles que soient vos raisons, perdre du poids, être mieux dans votre peau ou simplement un besoin de vivre plus sainement, démarrez votre rituel au moment que vous jugerez le plus pertinent.

Optez de préférence pour le printemps, période de renouveau et de montée de la sève dans les arbres, votre démarche s'en trouvera facilitée. En médecine chinoise, c'est d'ailleurs la saison privilégiée pour « lâcher du lest », le fameux grand nettoyage de printemps chez nous !

## HALTE AUX NOUVELLES TOXINES

PENDANT VOTRE CURE MINCEUR, ÉVITEZ ÉGALEMENT L'APPORT DE NOUVELLES TOXINES APPORTÉES PAR LE STRESS, LE MANQUE D'EXERCICE PHYSIQUE MAIS SURTOUT L'ALIMENTATION, SOUTIEN INCONDITIONNEL DE VOTRE RITUEL !



**Votre régime ne fonctionne pas malgré vos efforts ? Vous n'arrivez pas à démarrer ? Vous souffrez peut-être d'un terrain oxydé, d'un métabolisme trop lent, de ballonnements, de rétention ou de nervosité poussant au grignotage.**

Toutes des problématiques sur lesquelles les laboratoires HerbalGem travaillent depuis 35 ans, en déclinant des complexes répondant aux spécificités de chacun.

### **Un ventre plat dès 3 semaines, découvrez Silhouève.**

Il n'est pas toujours facile de déterminer les raisons, propres à chacun, qui empêchent d'avoir un ventre plat, mais elles sont généralement de 5 ordres :

- ▶ Surcharge pondérale, obésité, adiposité
- ▶ Réduction des ballonnements et gaz intestinaux
- ▶ Rétention d'eau
- ▶ Appétit nerveux
- ▶ Transit paresseux

En agissant simultanément sur ces 5 grands obstacles, Silhouève se donne toutes les chances d'obtenir des résultats tangibles, tout en rééquilibrant le corps grâce à des principes actifs naturels récoltés avec le plus grand soin.

### **Le Romarin**

Bien connu pour son action détoxifiante du foie, **le macérât de jeunes pousses de romarin est un grand antioxydant.** Il permet de réguler la glycémie et de réduire les ballonnements et les gaz intestinaux. Pris pendant 3 semaines, il favorise l'élimination des surcharges pondérales en agissant notamment sur les déchets liposolubles.



## Le Bouleau pubescent

Le bouleau, arbre blanc typique de nos régions, pousse sur des terrains acides et régénère les terrains abîmés.



En se basant sur les principes de la phytosociologie, **le macérât de bourgeons de bouleau est idéal pour rétablir un corps acidifié par un stress prolongé, une mauvaise alimentation, un manque de sommeil, et la vie moderne en général.**

En association avec le romarin, il permet de mieux gérer la glycémie et l'obésité.

## Le Figuier

Gardien de la digestion, **le bourgeon de Figuier est exceptionnel pour stabiliser et réduire l'appétit** en particulier lorsque ces pulsions sont d'origine nerveuses ou addictives.

Il permet aussi de **régulariser la flore intestinale** ainsi que les sécrétions digestives, ce qui favorise une meilleure digestion et, partant, un ventre moins ballonné.



## Le Sureau



Idéal contre la rétention d'eau, et la détoxification de l'organisme, **le bourgeon de Sureau noir permet aussi la décomposition plus rapide des aliments.**

Tout comme la plante qui aime les matières organiques non décomposées, le bourgeon est idéal en cas de digestion lente.

## Les effets de Silhouseve sur l'organisme :

- ▶ Le ventre est plus léger
- ▶ Le transit accéléré
- ▶ Les effets anti oxydants contrent la fatigue liée à la détoxification de l'organisme et l'acidité à évacuer
- ▶ L'action, à la fois douce et profonde, est sans effets secondaires

## SILHOUSEVE BIO

**SILHOUSEVE** est une sève de bouleau fraîche et **BIO** enrichie en bourgeons de bouleau, figuier, jeunes feuilles de sureau et jeunes pousses de romarin.

- ✔ Les bourgeons de bouleau favorisent l'élimination de l'eau accumulée et aident à maintenir la silhouette.
- ✔ Les jeunes pousses de romarin aident à soutenir la digestion.
- ✔ Les jeunes feuilles de sureau soutiennent le transit intestinal.

### Mode d'emploi :

1 cuillère à soupe par jour le matin, diluée dans un verre d'eau, pendant 3 semaines.



250 ML =  
21 JOURS



## CELLUSEVE BIO

CELLUSEVE est une sève de bouleau fraîche et BIO enrichie en bourgeons de bouleau, cassis, frêne, noisetier et châtaignier.

- ✓ Cette sève minceur qui vise la cellulite et la rétention d'eau grâce à son action diurétique tout en étant décongestionnante lymphatique.
- ✓ Enrichie en bourgeons de bouleau, cassis et frêne, ils favorisent l'élimination et l'amincissement, tandis que les bourgeons de châtaignier aident à soutenir la circulation.
- ✓ L'alliée idéale pour des belles courbes.

LE CONSEIL GEMMO ASSOCIE :  
POUR UNE CURE PLUS EFFICACE,  
ASSOCIER NOTRE COMPLEXE CELLULIGEM.

### Mode d'emploi:

Commencer CELLUSEVE en même temps que CELLULIGEM (15 gouttes par jour) pendant 3 semaines, faites une semaine de pause et terminer ensuite votre flacon de CELLULIGEM pendant 7 semaines.



250 ML =  
21 JOURS



21 JOURS  
+ 48 JOURS

A man with short dark hair and a beard is running on a dirt path in a park. He is wearing a brown t-shirt, black shorts, white socks, and brown running shoes. The background shows trees and a cloudy sky. The text is overlaid on the right side of the image.

## JE BOUGE POUR PRÉSERVER MA SANTÉ

Que vous soyez sportif amateur, régulier ou confirmé, ou que vous décidiez à l'instant de vous remettre au sport, quel que soit votre objectif, augmenter votre performance, favoriser la récupération, limiter les traumatismes ou soutenir votre organisme, il est important avant tout de bien comprendre le fonctionnement.

## Que se passe-t-il dans mon corps lors de l'effort physique?

L'organisme en activité physique, une mécanique bien huilée, à l'instar d'un assemblage d'engrenages, sollicite plusieurs organes afin de palier la surcharge énergétique nécessaire au bon déroulement de l'effort.



Avant tout, **nos muscles** ont besoin d'oxygène pour fonctionner correctement. L'oxygène sert à transformer l'énergie stockée localement sous forme de glycogène en énergie utilisable par les fibres musculaires.

Cet oxygène est fourni par **nos poumons**, le rôle de ceux-ci ne s'arrête pas là puisqu'ils sont également chargés d'éliminer le dioxyde de carbone, un déchet résultant de la production énergétique.



**Le corps a besoin de 15 fois plus d'oxygène quand on fait du sport, d'où le fait que l'on respire plus vite et plus lourdement.**



Pour pouvoir faire circuler cet oxygène dans notre organisme, un troisième protagoniste intervient, **le cœur!**

Notre rythme cardiaque augmente pour permettre à plus d'oxygène de circuler (via le sang) selon un rythme plus rapide. Le cœur pompe l'oxygène et l'amène aux muscles sollicités pendant l'exercice.

Enfin, quatrième élément dont nous pouvons plus facilement souffrir, **nos articulations**. Faire de l'exercice ajoute un poids supplémentaire aux articulations, parfois cinq à six fois plus que notre propre poids. Dépendant du type d'activité physique choisi, nos articulations sont plus ou moins malmenées; étirements, friction, frottement, torsion et chocs.



## Le drainage et le sport

Au-delà de renforcer les groupes musculaires, **le sport** a de nombreux bénéfices sur les organes internes.

En effet, il **stimule les organes d'élimination (les émonctoires) : le foie, les reins, les poumons, l'intestin et la peau.**

La pratique régulière d'une activité physique permet tout d'abord d'augmenter le métabolisme du foie, ce qui facilite le traitement des toxines (alcool, tabac, excès de viande rouge, etc.), la synthèse protéique et l'élimination des déchets.

## Les toxines et le sport

**Le sport est aussi un moyen d'évacuer les toxines grâce à la transpiration.** Mais lors d'une activité physique, le corps en produit également. Ces déchets proviennent de l'utilisation de l'énergie par les muscles.

L'acide lactique produit par l'organisme lors de l'effort entraîne une hausse de l'acidité dans les muscles. Cela explique la difficulté éprouvée après un certain seuil d'activité sportive, les courbatures, voire les crampes.

Fabriquée par le foie à partir de la dégradation des protéines, l'urée est une molécule qui constitue l'une des voies majeures de l'évacuation des déchets azotés de l'organisme.

### De quoi ai-je besoin ?

- ▶ Basifier l'organisme pour une meilleure performance physique
- ▶ Soutenir l'organisme avant, pendant et après l'activité sportive
- ▶ Soulager les douleurs de l'effort physique
- ▶ Favoriser la récupération

## SPORTISEVE BIO

SPORTISEVE est une sève de bouleau fraîche et BIO enrichie en bourgeons de cassis, frêne, noisetier, bouleau et jeunes pousses de myrtillier.



- ☑ Une sève particulièrement étudiée pour maintenir la souplesse des muscles et des articulations.
- ☑ Les bourgeons de bouleau et de cassis favorisent l'élimination des toxines et déchets produits par les muscles lors d'un effort physique.

### Mode d'emploi :

1 cuillère à soupe par jour le matin, diluée dans un verre d'eau, pendant 3 semaines.



250 ML =  
21 JOURS

### SPORTIF OCCASIONNEL

1 cure de 3 semaines à raison d'1 cuillère à soupe le matin diluée dans un verre d'eau. Faire la cure à la reprise de toute activité sportive, à répéter 2 à 3 fois par an

### SPORTIF RÉGULIER

1 cure de 3 semaines à raison d'1 cuillère à soupe le matin diluée dans un verre d'eau. Faire 2x3 semaines de cure avec 1 semaine d'arrêt

### SPORTIF DE HAUT NIVEAU

1 cure de 3 semaines à raison d'1 cuillère à soupe le matin diluée dans un verre d'eau. Faire la cure 3 semaines avant une grande compétition et juste après la compétition prendre une dose par jour pendant quelques jours en fonction de l'intensité de la compétition (afin de faciliter la récupération).

A person wearing a blue hooded jacket and light-colored leggings with a blue pattern is stretching their right leg by pulling their foot towards their buttock. They are standing on a paved surface, possibly a running track or path, with a bright, hazy background.

## MAINTENIR LA SOUPLESSE DE MES ARTICULATIONS !

### **Drainage articulaire**

Dans tout phénomène inflammatoire il est plus qu'indiqué de procéder à un drainage pour éliminer les molécules issues des réactions cataboliques ou encore de dégradation. C'est entre autres le rôle de la sève de bouleau.

L'effet drainant de la sève de bouleau peut être potentialisé par les bourgeons de cassis.

Il est recommandé de faire un drainage articulaire en début ou en cours de traitement articulaire pour aider l'organisme à être plus réceptif à tout autre traitement.

## ARTISEVE BIO

ARTISEVE est la synergie idéale pour le maintien d'articulations souples. Formulé à base de sève de bouleau, de silice organique, de jeunes pousses de prêle, de bourgeons de bouleau, de cassis, de pin et de vigne et de gluconate de cuivre.

- ✔ La sève de bouleau, chargée en minéraux biodisponibles grâce à son passage dans l'arbre, s'emploie depuis des siècles pour détoxifier l'organisme.
- ✔ Les jeunes pousses de prêle riches en silice sont associées à la sève de bouleau pour permettre un bon développement des os et la préservation du cartilage.
- ✔ Le silicium est un constituant des tissus conjonctifs, des os et du cartilage, d'où son rôle important dans les problèmes articulaires.
- ✔ Les bourgeons de bouleau, cassis, pin et vigne augmentent l'action drainante de la sève et constituent une synergie idéale pour le maintien d'articulations souples.
- ✔ Le cuivre contribue au maintien des tissus conjonctifs normaux.



### Mode d'emploi :

1 cuillère à soupe par jour le matin, diluée dans un verre d'eau, pendant 3 semaines.



250 ML =  
21 JOURS



190201

[www.herbalgem.com](http://www.herbalgem.com)