

Vos solutions minceur

Efficaces et naturelles !



GUIDE SILHOUETTE





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), la nature dispose d'une multitude de ressources dont les propriétés amincissantes sont connues et reconnues depuis des siècles.

Au sein du laboratoire HerbalGem, nous mettons tout en œuvre pour préserver les bienfaits de ces trésors de la nature et les sublimons en créant des synergies qui répondent ainsi à des besoins spécifiques.

Les spécialités à base de sève de bouleau enrichie aux bourgeons

2 produits dont les propriétés drainantes de la sève sont renforcées par les principes actifs des bourgeons.

La sève de bouleau HerbalGem est fraîche, 100% bio et naturelle. Elle est récoltée au printemps en Ardennes belges par nos équipes de récolteurs spécialisés, dans le plus grand respect de l'arbre.

Véritable eau biologique, la sève de bouleau rétablit l'équilibre acido-basique. Remède naturel particulièrement efficace qui permet de préparer l'organisme en éliminant les toxines qu'il emmagasine en permanence par l'alimentation, les cosmétiques, la pollution,...

Pour éliminer ces toxines, le corps humain est naturellement pourvu d'émonctoires, autrement dit, de voies d'élimination :

- **Les poumons :** Evacuent par l'expiration
- **Les reins :** Evacuent par les urines
- **La peau :** Evacue par la transpiration
- **Le gros intestin :** Evacue par les selles
- **Le foie :** Son évacuation est invisible.
Attention aux **signes d'un foie fatigué :**
maux de tête, fatigue, boutons,...

La particularité d'HerbalGem, c'est d'enrichir notre sève de bouleau en extraits de bourgeons frais et bio pour booster son efficacité, la déclinent en plusieurs usages complémentaires.



Les complexes de gemmothérapie

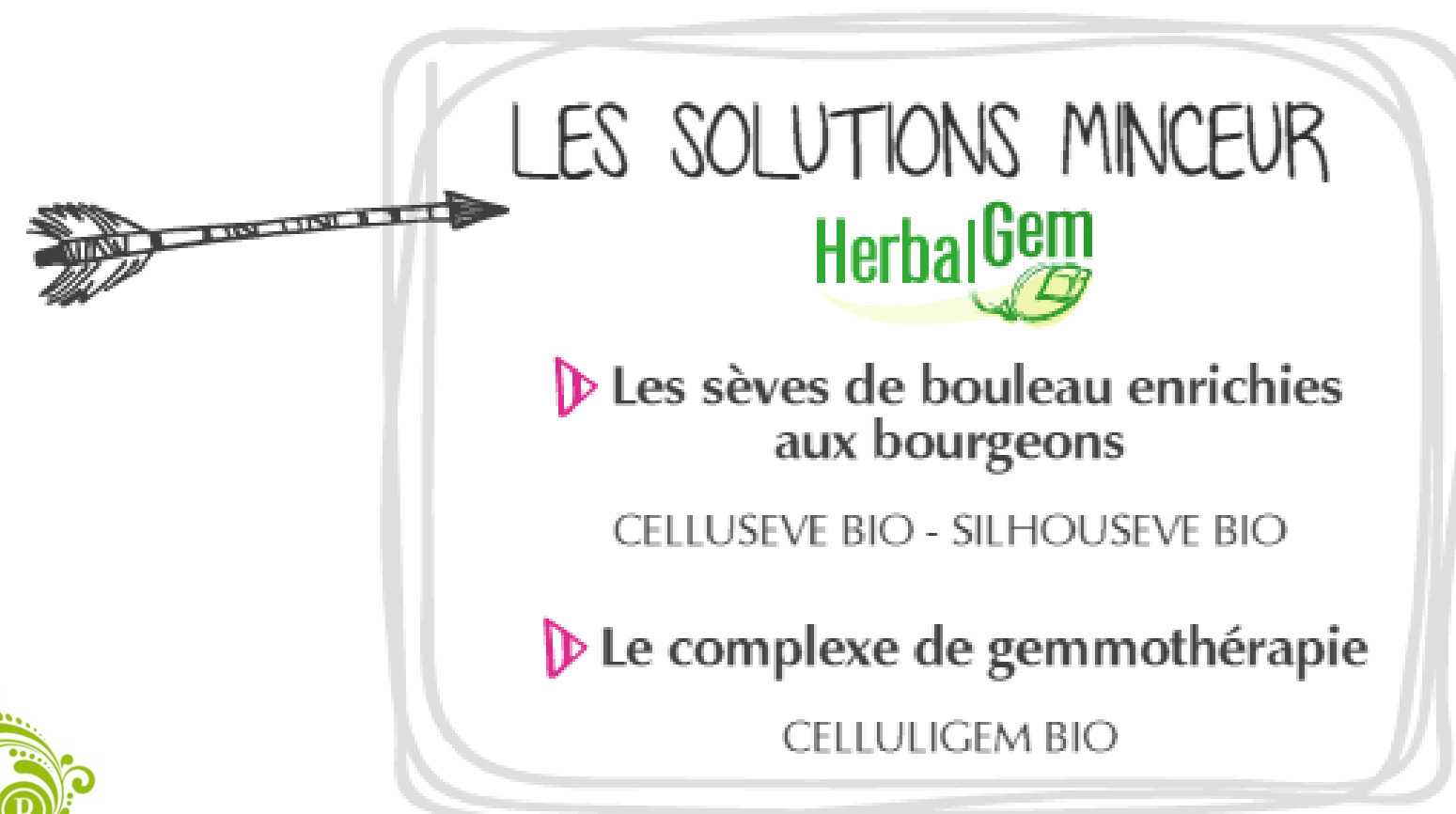
Associations synergiques et harmonieuses de différents extraits de bourgeons **frais et bio** qui répondent à un problème ciblé.

Le bourgeon, constitué de tissus embryonnaires, contient toute l'énergie vitale concentrée et les principes actifs nécessaires au développement de la plante à venir. A lui seul le bourgeon renferme les propriétés des fleurs, des fruits et des feuilles, ce qui explique la grande efficacité d'action des extraits de bourgeons. Le bourgeon est en quelque sorte le « totum » concentré de la plante. A l'intérieur du bourgeon, on distingue des feuilles miniatures, des tiges, ainsi que des ébauches de fleurs.

Les tissus embryonnaires qui composent le **bourgeon contiennent tout le patrimoine génétique de la future plante**. Ces tissus végétaux sont riches en acides nucléiques, acides aminés, phyto-hormones, vitamines, oligo-éléments, minéraux et sève. De nombreux autres principes actifs contenus dans le bourgeon ne seront plus nécessairement présents dans la plante adulte ou alors en moindre quantité.

Récolté juste avant leur éclosion, le bourgeon conserve toute sa pureté et sa force. Le vieillissement et les agressions telles que la pollution, les pesticides lui sont épargnés.

On comprend d'autant mieux pourquoi le bourgeon regorge de tant de richesses, il contient tous les trésors de la fleur ET de la feuille ET du fruit ET de la tige...le tout dans un seul bourgeon.



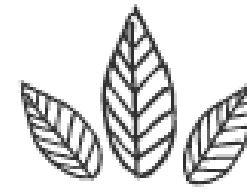
LES SOLUTIONS MINCEUR

HerbalGem

▷ Les sèves de bouleau enrichies aux bourgeons
CELLUSEVE BIO - SILHOUSEVE BIO

▷ Le complexe de gemmothérapie
CELLULIGEM BIO





SOLUTION VENTRE PLAT

SILHOUSEVE est une sève de bouleau enrichie en bourgeons de bouleau qui favorise l'**élimination** de l'eau accumulée et **affinent la silhouette**. Les jeunes pousses de romarin, les bourgeons de figuier et les jeunes feuilles de sureau, en soutenant le transit intestinal, aident à **réduire les gonflements et ballonnements** indésirables pour un ventre plus plat. Les bourgeons de figuier, apaisants, **aide à calmer les habitudes alimentaires compulsives**. Véritable alliée pour la santé digestive, elle est toute indiquée en cas de transit difficile, avant ou pendant un régime afin de préparer l'organisme à l'amin-cissement en favorisant l'élimination des toxines.



ROMARIN
VENTRE PLAT

BOULEAU
ÉLIMINATION

FIGUIER
RÉGULATEUR
D'APPÉTIT

SUREAU
TRANSIT
AMÉLIORÉ

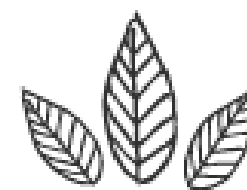
21
JOURS

Utilisation : faites une cure de 21 jours à raison d'1 cuillère à soupe le matin diluée dans un verre d'eau.



Pour adultes





SOLUTIONS CELLULITE

CELLUSEVE est une sève minceur qui vise la cellulite et la rétention d'eau grâce à son action **diurétique** tout en étant **décongestionnante lymphatique**. Elle est enrichie en bourgeons de bouleau, cassis et frêne qui favorisent l'élimination et l'amincissement, tandis que les bourgeons de châtaignier aident à soutenir la circulation. **CELLUSEVE** est l'alliée idéal pour des belles courbes.

Le **complexe ligne CELLULIGEM** est une synergie d'extraits de bourgeons, utile lors d'un régime amaigrissant pour **lutter durablement contre les effets disgracieux de la cellulite**. Le bourgeon de frêne est traditionnellement utilisé pour faciliter la perte de poids en association à un régime alimentaire équilibré. Ce complexe a la propriété de désincruster et dissoudre la graisse stockée dans les tissus en agissant sur l'inflammation.



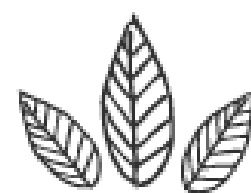
Utilisation : nous préconisons un **traitement combiné** de ces deux produits afin de rendre la cure plus efficace. Commencer **CELLUSEVE** pendant 3 semaines, à raison d'une cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau par jour, en même temps que **CELLULIGEM** à raison de 15 gouttes par jour le matin pendant 3 semaines, faites une semaine de pause et terminer ensuite votre flacon de **CELLULIGEM** pendant 48 jours.



Pour adultes
Précaution d'emploi : la femme enceinte prendra CELLUSEVE sur recommandation d'un professionnel de la santé.



Pour adultes



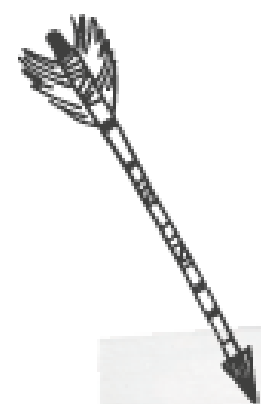
LES CONSEILS

Quand démarrer ?

Démarrez votre cure 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 !

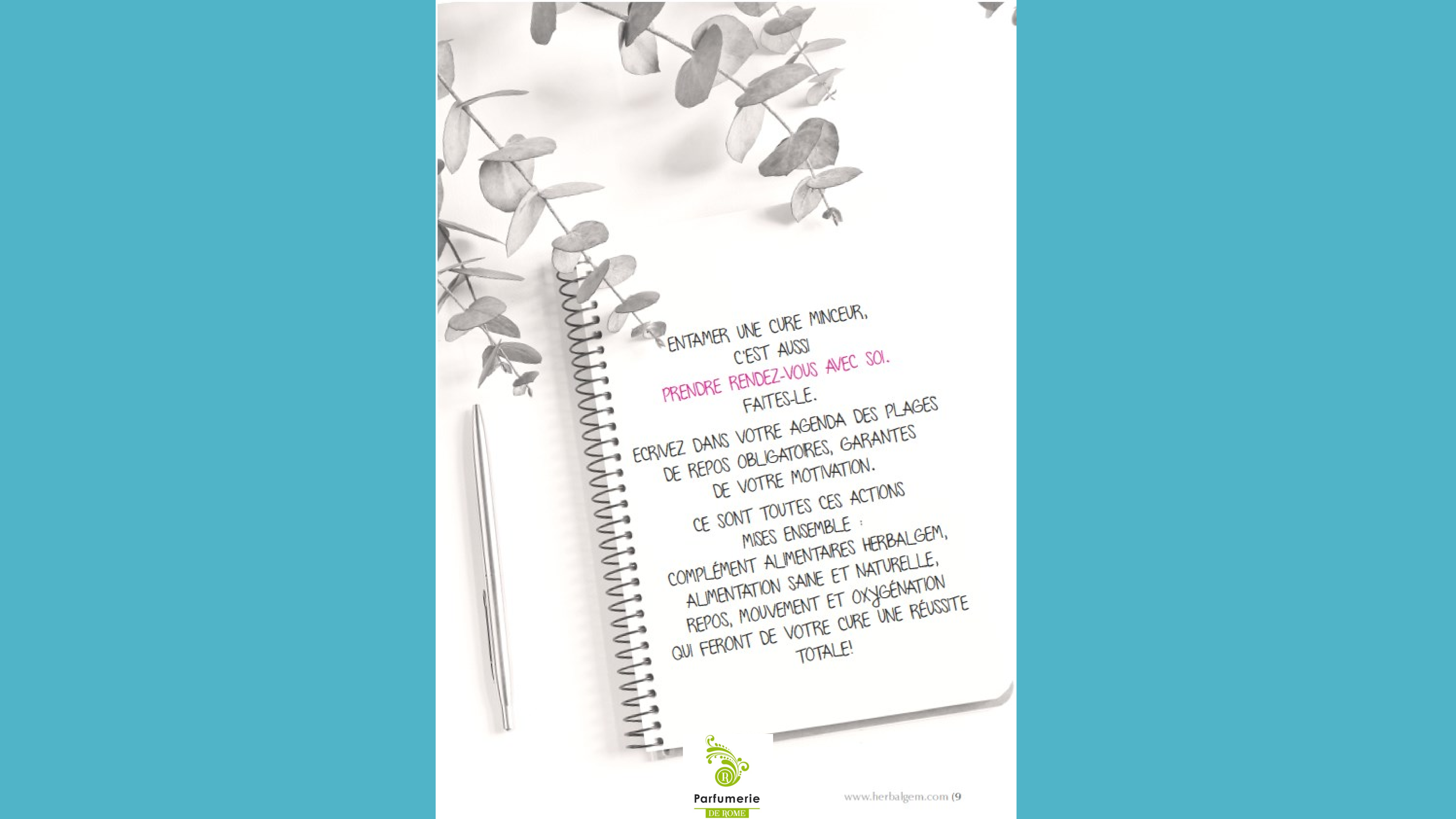
Attention aux nouvelles toxines !

Pendant votre cure, 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 !



Entamer un cure minceur est un **état d'esprit**. Passé la première semaine qui nécessite certaines accommodations et peut apporter quelques petits effets secondaires un peu piquants comme des maux de têtes et de la fatigue, vous ressentirez très vite un important regain d'énergie parfois insoupçonné, voire une certaine euphorie. Attention ! **Résistez à la tentation d'arrêter à ce moment-là.**



A photograph of a spiral-bound notebook lying on a white surface. The notebook is open to a page with handwritten text in black and pink ink. A silver pen lies vertically to the left of the notebook. Several eucalyptus branches with small, rounded leaves are scattered around the notebook, some resting on it. The background is a solid teal color.

ENTAMER UNE CURE MINCEUR,
C'EST AUSSI
PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SOI.
FAITES-LE.

ECRIVEZ DANS VOTRE AGENDA DES PLAGES
DE REPOS OBLIGATOIRES, GARANTES
DE VOTRE MOTIVATION.

CE SONT TOUTES CES ACTIONS
MISES ENSEMBLE :
COMPLÉMENT ALIMENTAIRES HERBALGEM,
ALIMENTATION Saine ET NATURELLE,
REPOS, MOUVEMENT ET OXYGÉNATION
QUI FERONT DE VOTRE CURE UNE RÉUSSITE
TOTALE!



Comment soutenir l'action drainante ?

Continuez à manger sain et naturel et à bouger. Voici déjà quelques idées d'en-cas et de petit déjeuner faciles à intégrer dans notre rythme « moderne ».

- ▷ Vos restes de la veille (sauf le dessert !).
- ▷ Des œufs accompagnés d'une tartine de bon pain (au levain) au beurre cru.
- ▷ Des crêpes à la farine de sarrasin (galettes) ou de châtaigne tartinées de purée d'amande.
- ▷ Des batonnets de fromage enrobés d'une feuille de laitue.
- ▷ Un avocat et des œufs brouillés.
- ▷ Des petits poissons gras (sardines, maquereaux...) et des carottes râpées.



Prenez de bonnes habitudes

- ▷ **Simplifiez votre assiette** : elle est idéalement composée de **beaucoup de légumes**, une protéine et très peu de céréales (pâtes, riz, quinoa, millet, etc.). Les légumes peuvent être consommés sous toutes leurs formes: jus, crus, cuits. Ne lé-sinez pas, environ 800g/jour. **Diminuez le pain et le gluten** en général. Évitez les viandes rouges, optez plutôt pour des **protéines légères**: petits poissons, viandes maigres, œufs.
- ▷ Sur vos légumes, ajoutez des **huiles vierges de première pression à froid** que vous pouvez éventuellement décliner en mayonnaise maison et vinaigrettes.
- ▷ Pratiquez des **cuissons douces** : vapeur douce, étouffée, wok, mijoté, basse température.
- ▷ **Mangez naturel** : éliminez les produits industriels et optez pour des produits sans additifs et peu transformés.
- ▷ **Diminuez voir éliminez les excitants** : sucre, café, thé, chocolat, alcool, produits laitiers
- ▷ Cultivez un état d'esprit détox : focalisez-vous sur l'intention de **ralentir un temps** pour vous régénérer. Allongez-vous régulièrement pendant une vingtaine de minutes et allez vous coucher plus tôt (22h).
- ▷ **Libérez-vous** : marchez, respirez, dansez. **Dans la nature** si possible et plusieurs fois par semaine.
- ▷ Adoptez une alimentation hypotoxique.



Des effets secondaires, super !

C'est un signe possible lorsque votre corps commence à éliminer les toxines, ce qui a une portée aussi bien physique que symbolique, en faisant ressortir des émotions enfouies. **C'est pourquoi il arrive en début de cure de ressentir des émotions vives**, mais aussi de la fatigue, des maux de têtes, ou encore de voir des boutons émerger. **Rassurez-vous** c'est tout-à-fait normal et ça ne durera que très peu de temps. C'est le signe que vous évacuez. **Accrochez-vous !** Et ménagez-vous des périodes de repos où vous vous allongez. Vous pouvez aussi prendre **CALMIGEM Spray** qui aide à réguler le stress.

