

Focus-Biovie

Le meilleur de nos contenus, sélectionné pour vous

Depuis 18 ans, Biovie crée des ressources pour vous accompagner dans l'alimentation vivante : podcasts, recettes, articles de fond, fiches pratiques – une vraie mine d'or !
Chaque mois, on sélectionne le meilleur pour vous autour d'un thème de saison.



Ce mois-ci dans la détox de mars :

2 PODCASTS – à écouter tranquillement

4 RECETTES – à essayer ce mois-ci

3 ARTICLES – pour approfondir

1 FICHE PRATIQUE – à coller sur ton frigo



Détox de Printemps

Nettoyer l'organisme en douceur après l'hiver

Le printemps arrive, c'est le moment de faire peau neuve. Après l'hiver, notre corps a besoin de légèreté et de renouveau. Mais détoxifier ne veut pas dire se priver, au contraire, c'est nourrir son organisme avec ce qu'il y a de plus vivant. Cette sélection vous guide vers une détox douce et gourmande : des podcasts pour comprendre les mécanismes, des

recettes pour passer à l'action dès aujourd'hui, et des articles pour approfondir la science. Et parce que les algues sont les championnes de la détox cellulaire, notamment la chlorelle et la spiruline, elles seront vos meilleures alliées ce mois-ci. Prêt.e à faire peau neuve ?



BIOVIE
la force du vivant

Podcasts du mois

QUI L'EUT CRU — Ép. 17

Les jus de légumes : ces super aliments



Les jus de légumes frais sont de véritables élixirs de santé qui concentrent vitamines, minéraux et enzymes en une forme facilement assimilable. Dans cet épisode, Eric et Aurélie explorent les bienfaits des jus verts et colorés réalisés à l'extracteur. Quels légumes privilégier ? Comment composer des jus équilibrés ?

ALGUES AU QUOTIDIEN — Ép. 11

Quels sont les bienfaits de la chlorelle ?



Souvent comparée à sa sœur la spiruline, la chlorelle possède pourtant un super-pouvoir unique : sa capacité à chélater les métaux lourds. Comme une éponge, elle capte le mercure, le plomb et autres toxines, puis aide l'organisme à s'en débarrasser naturellement. C'est l'algue détox par excellence.

Dans cet épisode, on explore les multiples bienfaits de cette microalgue d'eau douce découverte en 1890 : détoxification profonde grâce à sa concentration record en chlorophylle, renforcement du système immunitaire, boost d'énergie et de vitalité, soutien digestif, protection oculaire grâce à la lutéine, et même des applications cosmétiques pour une peau plus éclatante. Avec plus de 55% de protéines, elle contient deux fois plus que la viande de bœuf.

Recettes du mois

Eau de gingembre citron

Recette détox aux 6 bienfaits

Ingrédients :

- 20-30g de gingembre bio en tranches séchées
- 2 citrons bio
- 1,5 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de miel (facultatif, pour adoucir le goût)

[Voir la recette](#)



Smoothie alcalinisant à l'herbe d'orge

Énergie verte et reminéralisation

Ingrédients :

- 1 nectarine
- 1 banane
- 6 cl de lait de souchet
- 1 c à soupe d'herbe d'orge ou de poudre de jus d'herbe d'orge
- 1 filet de plasma marin

[Voir la recette](#)



Jus kale, ananas, menthe

Fraîcheur et chlorophylle

Ingrédients :

- 4 feuilles de chou frisé
- 3 branches de céleri
- 2 poignées pleines d'épinards
- ¼ d'ananas...

[Voir la recette](#)



Gaspacho givré courgette-coco-curcuma

Anti-inflammatoire et gourmand

Ingrédients :

- 1 concombre congelé
- 1 courgette congelée
- Chair d'1 coco fraîche
- 1 lamelle de curcuma séché à basse température...

[Voir la recette](#)



Articles du mois

Détox de printemps : comment et pourquoi en faire une ?

Le guide complet pour une detox réussie. [Lire l'article](#)

Comment les enzymes digestives optimisent votre détoxification naturelle. La science derrière la detox enzymatique. [Lire l'article](#)

Quels sont les bienfaits de la chlorelle ?

L'algue detox par excellence, décryptée. [Lire l'article](#)

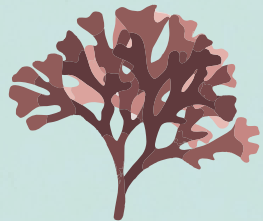
POUR UNE DÉTOX OPTIMALE TOUTE L'ANNÉE



Maîtrisez les algues detox : chlorelle, spiruline, et bien d'autres.

Notre formation "**Algues au Quotidien**", par Eric & Aurélie Viard, auteurs du livre doublement primé, vous apprend à les intégrer à votre quotidien, avec **40+ recettes filmées**.

[Découvrir la formation "Algues au quotidien"](#)



Fiche pratique

HYDRATATION & VITALITÉ

L'eau que vous buvez est le carburant de vos cellules.

Découvrez les clés pour choisir, filtrer et vitaliser votre eau au quotidien.

Parce qu'une bonne detox commence par une bonne hydratation.

Voir fiche en dernière page.

Hydratation et vitalité

Une bonne détox commence par une bonne hydratation

L'eau, moteur de drainage

Le printemps est la saison du foie. Ici, l'eau ne sert pas à nourrir, mais à nettoyer. Sa mission est d'emporter les toxines accumulées durant l'hiver. Pour ne pas saturer vos émonctoires, privilégiez **une eau la plus pure possible**.

Vitaliser pour réveiller le corps

Pour rendre votre eau plus hydratante, redonnez-lui sa structure vivante : utilisez notre **système portatif d'hydrogénation** ou ajoutez des catalyseurs naturels (citron frais, gingembre, plantes sauvages) qui boostent ses propriétés détoxifiantes.

La légèreté avant tout

La détox n'est pas une question de quantité, mais de qualité. **Pour ne pas fatiguer vos reins** lors de ce grand nettoyage, **choisissez une eau très peu minéralisée**. C'est le secret pour un drainage profond et sans effort.

Filtrer pour la clarté intérieure

Pour purifier l'organisme, l'eau doit être exempte de polluants (chlore, métaux lourds, résidus). **Une eau parfaitement filtrée** permet à vos cellules de mieux communiquer et **soutient la clarté mentale**.

L'eau, base de vos fermentations

Le printemps est **idéal pour régénérer sa flore intestinale**. Utilisez une **eau filtrée de haute qualité** pour vos saumures de fermentation ou pour arroser vos graines germées.



L'astuce Biovie : Buvez un grand verre d'eau filtrée et **hydrogénée** dès le réveil. C'est le meilleur moyen de relancer votre métabolisme et d'éveiller votre énergie avant même le premier café.