

BIBA

Mars 2011

1,90€
seulement!

Spécial Mode

Nos plus beaux looks pour les beaux jours (vivement!)

Ce job en or, oui, je le mérite!

PLUTÔT SEULES QUE FRUSTRÉES...
Elles ont rompu à cause du sexe

ATTIRANCE, SÉDUCTION, FIDÉLITÉ...

COMMENT ÇA MARCHE L'AMOUR?

On va enfin (les) comprendre

Mon héros
Tout ce qu'il a fait pour moi, enceinte

Guide Détox

3 semaines pour retrouver la ligne et la pêche

LE DÉFI DU MOIS

Supporter une copine en psychanalyse

SE SUBLIMER C'EST FACILE!

SIMPLES ET 100% EFFICACES

26 ASTUCES

COUP DE BLUFF QUI CHANGENT TOUT

M 01026 - 373 - F: 1,90 €





On s'astreint au demi-bain

Parce que : c'est mieux pour transpirer et chasser les toxines : en essayant de réchauffer la partie du corps non immergée, l'organisme doit produire plus d'effort.

En pratique : glissez-vous dans une eau bien chaude (37° à 38°) jusqu'à la taille (posez une serviette sur les épaules si vous avez froid), et trempez 10 à 15 min.

Fréquence : tous les soirs pendant trois semaines (cure détox), ou une à deux fois par mois toute l'année.

Le + : versez une huile végétale neutre additionnée de quelques gouttes d'huiles essentielles de citron ou de gingembre (Puresentiel E, 5 € et 6 €), bien connues pour leurs propriétés détoxifiantes.

On avale une gélule « bon teint »

Parce que : boutons, petits points noirs, pores dilatés, poches sous les yeux, ne sont souvent rien d'autre que les beauty symptômes d'un organisme intoxiqué. Ces imperfections se traitent aussi de l'intérieur.

En pratique : offrez-vous une cure de six semaines de compléments alimentaires ciblés, riches en extraits détoxifiants : raisin blanc, magnésium antistress et vitamine B6 (Imperfections D-Tox, Innéov, 24 €) ou chlorophylle, ginkgo biloba et rutine (Oxygène Forte, Biocyte, 25 €).

Fréquence : une à deux fois par an au maximum.

Le + : on est plus jolie!

Easy détox

Pour retrouver la pêche (et le teint qui va avec), 15 gestes de rien du tout qui dépolluent, vitaminent et chouchoutent le corps et la tête. Par Fabienne Lagoarde

ON S'OFFRE UN SÉRUM «CLEANING»

Parce que : il y a plein de choses qui encrassent l'épiderme : pollution, stress, tabac... De plus, quand certaines protéines s'oxydent, elles produisent des déchets qui s'accumulent et asphyxient les cellules.

En pratique : glissez une formule dépolluante sous votre soin. Au menu, des actifs capables de recycler les substances toxiques (Capture Totale Sérums One Essential, Dior, 103 €), une technologie qui booste la régénération cellulaire (Code Jeunesse, L'Oréal Paris, 15,65 €) ou un pool d'antioxydants puissants (Dtox, 255AndMe, 109 €, www.255andme.com; CE Ferulic, SkinCeuticals, 120 €).

Fréquence : à chaque changement de saison, pendant trois semaines.

Le + : comme les cellules fonctionnent mieux, l'effet des crèmes est décuplé.



On boit des tisanes détox

Parce que : certains extraits végétaux peuvent remettre en route les processus naturels d'élimination.

En pratique : préparez-vous une tisane avec les plantes préférées de Chico Shigeta* (voir encadré p. 159) : pissenlit, souci et pensée sauvage (www.herboristerie.com). Mettez feuilles et pétales dans de l'eau froide et portez à ébullition ; couvrez pendant 5 min.

Fréquence : 3 tasses par jour pendant une semaine, et on sent déjà les bénéfices.

Le + : adoucissez leur saveur en y ajoutant un bâton de réglisse ou quelques feuilles de menthe fraîche.

On mange sa soupe... crue

Parce que : les légumes conservent ainsi certains de leurs enzymes qui aident le travail de notre système digestif. L'organisme a donc plus d'énergie à consacrer à la fonction d'élimination.

En pratique : passez au blender avocat, poivron rouge, betterave, carotte... crus (mais pas de pommes de terre !), avec de l'eau chaude ou un bouillon de légumes chaud.

Fréquence : au dîner dès qu'on se sent fatiguée, « encrassée ».

Le + : ajoutez cerfeuil, persil, aneth, riches en goût et en vitamines...

On se fait une salade de fruits frais le matin

Parce que : notre fonction « élimination » est à plein régime entre 5 h du mat et midi. Si on profite du processus pour faire le plein de fruits détox, c'est double bénéf !

En pratique : une portion de fruits (demi-orange, kiwi) ou un smoothie pamplemousse/poire/banane. C'est plus rassasiant qu'un simple jus.

Fréquence : c'est bon toute l'année, avec des fruits de saison.

Le + : la vitamine C donne la pêche tout de suite et rend la peau plus souple et (beau-coup) plus jolie dès la première semaine.

ON PRATIQUE L'HYDROTHERAPIE « MAISON »

Parce que : en soumettant l'organisme à des chauds/froids répétés et brutaux, on réveille la circulation du sang et de la lymphe. Ce qui a pour effet de conduire les toxines vers la peau, qui n'a plus qu'à les évacuer.

En pratique : après 2 min sous une douche tiède, passez 30 sec. sous l'eau froide. Recommencez deux fois. Séchez-vous bien, enrroulez-vous dans un peignoir et allongez-vous 10 min (« La Détox des Paresseuses », Éd. Marabout).

Fréquence : au moins une fois par semaine toute l'année.

Le + : effectuez un gommage juste avant pour faciliter le passage transcutané des déchets (Gommage Thé au Népal, Théaé, 44 €; Gommage Corporel Aromatique, -417, 25 €).



ON SE MASSE LE VENTRE

Parce que : ça permet de drainer l'eau (et les déchets) stockés dans la zone abdominale.

En pratique : 1/Effectuez des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. 2/ Massez de haut en bas avec la paume d'une main, pendant que l'autre exerce une pression – assez forte – par-dessus : appuyez (en expirant) et drainez (en inspirant) vers le bas. À faire trois fois de suite, avant de passer à l'autre côté du ventre. À éviter après les repas.

Fréquence : 3 min tous les jours en période de déttox (trois semaines maxi), ou à chaque fois qu'on se sent ballonnée.

Le + : essayer le massage taoïste du ventre, Qi Nei Zang, à l'institut Maxam (1h, 95 €, 01 44 51 14 76) et à L'Annexe Bio à Bordeaux (1 h, 55 €, 05 56 52 87 90, www.bordeaux-bio.com).

On cuisine au thé vert

Parce que : le glisser dans une salade, un plat ou un dessert, ça change de la sempiternelle infusion.

En pratique : cuisez du riz blanc dans une eau où vous aurez laissé infuser du thé vert pendant 4 min ; faites cuire un poisson en papillote avec du thé vert et du citron ; laissez tremper des feuilles de thé vert 10 min dans l'eau froide pour les réhydrater, égouttez-les puis déposez-les sur une salade de pousses d'épinards/avocat/crevettes («Le Régime thé», Anne Dufour, Leduc.s Éditions).

Fréquence : dès qu'on y pense.

Le + : au déjeuner, remplacez l'eau par du thé vert.



On boit 1,5 litre d'eau de genévrier

Parce que : c'est une plante ultra diurétique et dépurative qui agit sur les reins et sur le foie.

En pratique : diluez 5 c. à s. d'eau de genévrier (Shigeta, 100 cl, 28 €, chez Bioveda Cosmétiques ou sur www.mademoisellebio.com) dans 1,5 l d'eau minérale. À boire tout au long de la journée.

Fréquence : pendant une semaine minimum, et trois maxi. Faites une pause d'un mois entre deux «cures».

Le + : on l'utilise aussi en eau de rinçage pour tonifier le cuir chevelu.

On force sur le pamplemousse

Parce que : il draine parfaitement le foie, stimule le système digestif et rééquilibre une alimentation trop acide.

En pratique : un demi-pamplemousse le matin ou en entrée au déjeuner, avec roquette, radis, avocat et poivron rouge ou encore en jus sur des salades...

Fréquence : le plus souvent possible ; il est aussi bourré de vitamine C.

Le + : en huile essentielle (Nature & Découvertes, 11,95 €) dans le bain, en massage, ou dans une infusion (3 gouttes) pour faciliter la digestion.



ON AÈRE SON CUIR CHEVELU

Parce que : le crâne accumule pas mal de toxines : cellules mortes, certes, mais aussi séborrhée, pollution, résidus de produits coiffants, silicones... D'où la nécessité d'un bon gommage.

En pratique : une fois par semaine, appliquez une noisette de scrub sur le cuir chevelu mouillé, avant le shampooing. Frottez doucement avant de rincer généreusement. Pensez aussi aux soins des salons, ils assainissent parfaitement et font le cheveu aérien : Soin Détoxifiant Salon Vert Martine Mahé (45 min, 89 €, 01 47 42 25 96) ; Essentiel Cheveu Soins Express Cuir Chevelu, Carita (30 min, 50 €, adresses sur www.carita.fr) ; Chemistry & Scalp Express, Redken (20 min, à partir de 20 €, adresses sur www.redken.fr).

Fréquence : à la maison, deux à trois fois par mois ; en salon, à chaque changement de saison.

Le + : ça limite le phénomène de chute saisonnière, et ça rend la fibre ultra lumineuse.



On déj et on dîne à la bonne heure

Parce que : c'est aux alentours de midi et de 20 h que notre système digestif travaille le mieux. Après, c'est plus laborieux...

En pratique : difficile en semaine de déjeuner à midi pile, mais on essaie quand même de ne jamais « cantiner » après 14 h. Le soir, on avance petit à petit l'heure du dîner. Changer ses habitudes, ce n'est pas si difficile.

Fréquence : toute l'année.

Le + : ça limite le grignotage de 19 h 30, fatal pour la ligne, et ça facilite le sommeil (on ne se couche pas le ventre plein).

ON A LE RÉFLEXE CITRON

Parce que : son jus dilué dans de l'eau chaude est un atout « teint frais » !

En pratique : buvez-en avant le déjeuner et avant le dîner pour dynamiser le foie et digérer plus facilement.

Fréquence : un week-end par mois, ou pendant une à deux semaines après une période d'excès.

Le + : on booste l'effet « nettoyage » avec une demi-pincée de gingembre moulu, de poivre de Cayenne et un soupçon de miel.

On vénère la betterave

Parce que : elle contient un acide aminé très efficace dans l'élimination des déchets naturels et un pigment antioxydant qui facilite la dégradation des acides gras dans le foie.

En pratique : on la mange crue façon carpaccio avec un filet de vinaigre balsamique, en soupe, ou en jus, mixée au blender et relevée d'une pincée de cumin, curcuma, gingembre (recette La Grée des Landes, l'Eco-Hôtel Spa canon et ultra zen, signé Yves Rocher*).

Fréquence : le plus souvent possible...

Le + : c'est facile d'en consommer : elle n'est pas chère, et comme elle est hyper tendance, il y en a dans presque tous les restos.

* SÉJOUR STARTER DÉTOX DE 2 JOURS ENTRE LE 15/02 ET LE 15/04, AVEC 3 RITUELS DÉTOX, ACCÈS AU HAMMAM, ET 1 DÎNER BIO, 285 €/PERS. EN CHAMBRE DOUBLE
WWW.LAGREEDESLANDES.COM

Une journée détox selon Chico Shigeta*

Si on a le courage et l'envie, on s'offre une petite journée détox pour nettoyer profondément l'organisme. L'important : consacrer (aussi) cette journée à se relaxer.

- **Au saut du lit :** 1 jus de citron chaud.
- **Petit déj :** 1 smoothie aux fruits frais + 1 infusion avec gingembre râpé, citron et miel (ou un thé vert).
- **Déjeuner :** salade verte/avocat / poivrons rouges + assiette de légumes grillés + pain de seigle.
- **Goûter :** fruits secs.
- **Dîner :** carottes râpées / concombre / fenouil + quinoa/tomates séchées/persil.

* COACH VITALITÉ ET AUTEUR DE « DÉTOX 100% VITALITÉ » AUX ÉDITIONS MARABOUT.