

# BIBBA

Mars 2013

**1,90€**  
seulement!

## Spécial Mode

Du cuir, du graphique,  
de l'imprimé...

**MON PETIT TRUC  
POUR ATTEINDRE  
L'ORGASME**  
(à tous les coups)

**DE QUELLES  
(BONNES)  
RÉSOLUTIONS**  
a besoin votre  
couple ?

**Hé les mecs**  
A quoi on voit  
que vous êtes  
amoureux ?  
*Ah oui, quand même!*

**Défi**  
**COMMENT  
RESTER SYMPA  
SANS SE FAIRE  
BOUFFER!**

Tout ce qu'on  
ne dit pas  
sur le célibat...

**JOB  
MARRE D'ÊTRE  
LA BOSS,  
ELLES ONT  
DÉCIDÉ DE SE  
RÉTROGRADER**

# VITE, DU SOLEIL!

**100 idées bonne humeur**  
qui donnent chaud au cœur,  
au corps et au moral

L 16521 - 397 - F: 1,90 €



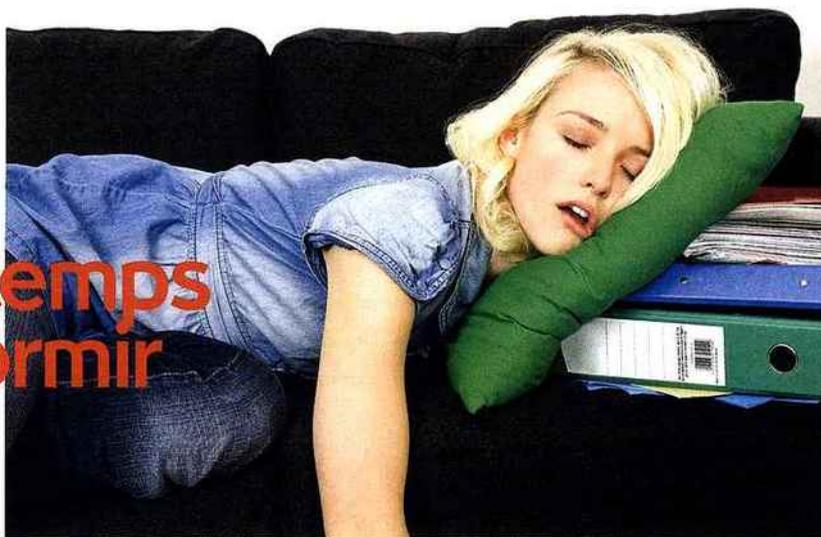


# Bobos

Help

## J'ai tout le temps envie de dormir

Je bâille, je me traîne au boulot. Comment je la retrouve, mon énergie?



**On opte pour l'aromathérapie!** Dur dur, le réveil du matin? Munissons-nous d'un flacon d'huile essentielle d'épinette noire, mettons-en 3 ou 4 gouttes au creux de notre main et frottons vigoureusement 1 min sur les glandes surrénales (ces deux petits creux au bas du dos). À faire pendant 3 semaines.

**On remplace le café par un bon jus de légume!** Eh oui, contre toute attente, le café vous fatigue plus qu'autre chose! On optera donc pour un cocktail de jus fait maison. Oser les mélanges insolites tel le duo carotte/céleri pour son effet antioxydant et régulateur du système nerveux. Pour les plus récalcitrantes, ajoutez 1/2 pomme ou 1/2 poire pour le côté sucré!

**On teste les eaux florales!** On en ajoute 3 c. à s. à notre bouteille d'eau d'1,5 l. On préfère le bio, du cassis, par exemple. Elles ont un effet dynamisant, drainant et protègent des infections extérieures en aidant à renforcer le système immunitaire. On les trouve en pharmacie ou sur [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com).

**On se met à la réflexologie plantaire!** Prendre soin de nos petits petons, c'est essentiel et en plus ça redonne la patate! On se masse donc les pieds environ 10 min, avec de la crème ou de l'huile: d'abord sous les talons puis en appuyant bien jusqu'aux orteils. Tout en se relaxant on favorise une récupération, c'est comme après une bonne sieste!

**On prépare un environnement favorable au repos.** La télé, le téléphone, le WiFi c'est bien, mais tous ces appareils génèrent ce qu'on appelle en jargon de la « pollution électromagnétique »: les ondes qu'ils émettent (=ions positifs) stimulent les cellules de notre corps. En clair, à cause de ces ondes, on ne peut pas se reposer à 100%! Alors, si on ne les a pas bannis de la chambre (ça serait mieux), avant de dormir, on éteint box, TV et portable. M. G.

MERCI À ANNE-CHARLOTTE FRAISSE, AUTEUR DE « LA TONIQUE ATTITUDE DES PARESSEUSES ».

## Y a quoi de naturel contre les ballonnements?

Ventre gonflé, gaz, constipation... Pas très glam tout ça, alors vite, des solutions!

**On boit au bon moment** Boire oui, mais pas trop en mangeant, au risque sinon de perturber votre organisme, car l'eau dilue les sucs gastriques et rend la digestion plus lente. D'où l'impression d'avoir pris 3 kg après un repas.

**On abuse des aromates** Cannelle, paprika, ail et oignon cru (si, si), sont les meilleurs alliés de nos intestins! On opte pour une petite infusion de menthe tous les jours pour évacuer les gaz stockés et libérer notre foie, surtout après un repas bien chargé.

**On veut du chaud!** Les mots d'ordre? Bain et bouillotte (sur le bas du ventre): la chaleur permet de réchauffer ces organes, tels le foie ou les reins, qui ne sont au top de leur forme qu'à bonne température, et libère les spasmes et les gaz. C'est agréable et on peut le faire autant de fois qu'on le veut.

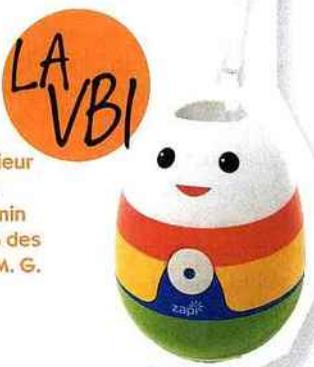
**On mise sur l'argile.** Comment ça marche? On met 1 c. à c. d'argile verte alimentaire (en pharmacie) dans un verre d'eau avant de se coucher. Au matin, on boit l'eau (en laissant l'argile qui s'est déposée au fond). À faire pendant 15 jours. M. G.

MERCI À CHRISTIAN BRUN, DIRECTEUR DU C.E.E.R.N (CENTRE EUROPÉEN D'ETUDES ET DE RECHERCHE NATUROPATHIQUES).

### CLEAN JUSQU'AU BOUT DU POIL!

On a la sensation que notre brosse à dents n'est pas propre? On la glisse à l'intérieur d'un de ces petits pots, une lumière UV s'active et, en 6 min chrono, enlève près de 99% des bactéries et des microbes! M. G.

• Stérilisateur UV Zapipop, 29,90 €, en ligne sur [www.myidbox.com](http://www.myidbox.com).



PAR MARION GORDIEN, PHOTOS GETTY, MARIE FLORES