

QUAND
LE DÉSIR
D'ENFANT REND
FOLLE
QUI SONT
LES VOLEUSES
DE BÈBÈS ?

www.elle.fr

MODE

UN VÊTEMENT
DEUX LOOKS

LES BONNES IDÉES POUR
AVOIR DU STYLE

BETTENCOURT
MÈRE ET FILLE
SCANDALE AUTOUR
D'UN HÉRITAGE

NOS LENDEMAINS DE FÊTE
NOS MEILLEURES ASTUCES

**BEST OF
2008**

**TOUT CE QU'ON A AIMÉ
CETTE ANNÉE**

MICKEY SUR LE DIVAN
UN PSY DÉCRYPTÉ
DISNEYLAND

ELLE EST ÉLUE
**TOP MODEL
DE L'ANNÉE**
JOURDAN DUNN
LA BEAUTÉ QUI
NOUS BLUFFE !

C'EST MODE
C'EST CHAUD !
LES UGG
NOUS REBOTTENT

**VOS QUESTIONS
BEAUTÉ**
LES RÉPONSES
DE NOS EXPERTS

M 01648 - 3287 - F: 2,30 €



HEBDOMADAIRE. 27 DÉCEMBRE 2008

FRANCE METROPOLITAINE 2,30 €. DOM avion 5 €. BEL 2,50 €. CH 4,90 FS. A 4,20 €. ALG 370 DA. AND 2,30 €. CDN \$ 5,50. D 4,20 €. ESP 3,50 €. FIN 5,50 €. GB £ 2,85.
GR 4,40 €. IRL 4,40 €. ITA 3,50 €. LUX 2,50 €. MAR 32 DH. NC 1 200 F. CFP. NL 4,20 €. POLY. FR 1 400 F. CFP. PORT cont 3,50 €. TUN 4,20 DT. USA \$ 5,50.



S.O.S. LENDEMAINS DE FÊTES

À TESTER

Les laboratoires Biofar viennent de mettre au point Night Fever (Crazy Night et Fresh Morning), un complément alimentaire en deux parties : le complexe Rinocerine (pour Crazy Night), qui apporte l'énergie tout au long de la soirée, et le complexe Fructo-Reduct (pour Fresh Morning), qui aide l'organisme à récupérer en lui fournissant les nutriments nécessaires. Deux sachets à prendre en même temps, avant ou pendant une longue nuit. (En pharmacie et parapharmacie.)

Quand on mélange bulles, foie gras et autres gourmandises, on a parfois des réveils difficiles. Pour les éviter, les conseils de la naturopathe Astrig Heratchian*.

EN PRÉVENTION

J-2

Manger léger pendant les deux jours précédant le réveillon. Éviter viandes, fromages et produits laitiers, et privilégier légumes et fruits de saison. Boire aussi beaucoup d'eau peu minéralisée, type Volvic ou Mont Roucoux (jusqu'à 2 litres par jour), pour bien drainer l'organisme. Efficace : la monodiète les deux soirs avant la fête, en consommant une seule sorte de fruit. Que des pommes (cruës ou cuites), ou des poires, ou du raisin. Éviter les agrumes, trop acides.

JOUR J

Avant le repas...

✓ Boire un grand verre de jus de légumes, riche en antioxydants

et en enzymes digestives, en évitant ceux à base de tomate, trop acidifiante.

✓ Prendre une gélule de charbon végétal activé ou de chitosan, une fibre qui permet d'absorber les lipides du repas (dans les boutiques bio).

Pendant le repas...

✓ Si vous préférez les protéines, réduire l'apport en féculents. Si ce sont les féculents, lever le pied sur les protéines.

✓ Privilégier les eaux gazeuses, pour favoriser la digestion.

✓ Associer la consommation régulière d'eau à celle d'alcool : boire deux verres d'eau pour un verre de vin.

Après le repas...

✓ Préparer à l'avance une décoction de gingembre frais coupé en fines rondelles avec du jus de citron. A édulcorer avec du sirop d'agave. Et à prendre avant de se coucher.

✓ Mettre une goutte (une seule !) d'huile essentielle de menthe poivrée sur chaque tempe.

SI GUEULE DE BOIS ET INDIGESTION

LE LENDEMAIN

Faire une monodiète de soupe de légumes ou de bouillon de légumes (midi et soir), salés.

En cas de diarrhée, remplacer par une monodiète de riz blanc.

PENDANT DEUX OU TROIS JOURS

Poursuivre la monodiète (le soir seulement), si vous ne vous sentez toujours pas bien. Sinon, réduire l'alimentation. Boire de grandes quantités d'eau peu minéralisée et des boissons chaudes : infusions de sauge, de thym citronné, de romarin.

PENDANT UNE DIZAINE DE JOURS

Pour permettre à l'organisme de récupérer après les agapes...

Faire une cure d'ampoules de radis noir et d'artichaut, pour drainer le foie (en parapharmacie).

Assainir le système digestif avec des jus d'herbes (orge, blé, alfalfa), riches en chlorophylle, qui « nettoie » les intestins déséquilibrés. On les trouve en poudre, en gélules ou en comprimés (en magasins bio).

CINQ TRUCS À NE PAS OUBLIER

1. BOIRE AVEC MODÉRATION !
2. NE PAS OUBLIER QUE LES FEMMES TOLÈRENT MOINS BIEN L'ALCOOL QUE LES HOMMES.
3. NE PAS BOIRE LE VENTRE VIDE.
4. ÉVITER LES MÉLANGES.
5. SE COUCHER PLUS D'UNE HEURE APRÈS LA DERNIÈRE PRISE D'ALCOOL.

Diffuser dans l'atmosphère, 10 minutes, 3 fois par jour, 20 gouttes de ce mélange : 10 gouttes d'essence de citron, 5 gouttes d'essence de mandarine et 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. (Attention, ce mélange ne convient pas aux femmes enceintes !)

ANNE DAVIS

* Auteure de « ABC de la naturopathie » (éd. Grancher). www.naturopathe-paris.fr

L'HOMÉOPATHIE, ÇA PEUT MARCHER AUSSI !

Avant le réveillon, si vous avez peur de ne pas digérer, prenez systématiquement Nux Vomica 9 CH, trois granules une demi-heure avant le repas. (Source « Guide familial de l'homéopathie », de D' Alain Horvilleur, éd. Hachette.)