

**BUDGET FAMILLE**

**COMMENT FAIRE DE VRAIES ÉCONOMIES**  
30 BONS PLANS ÉNERGIE, AUTO, LOGEMENT

**dedans dehors**

- ➔ Recettes d'écrivain : Les secrets de cuisine de Colette
- ➔ Jardin : la tomate, star du potager
- ➔ Maison propre : les produits écolo

**MES PROJETS**

J'ouvre une maison d'hôtes  
Je fais du sport chez moi  
Je suis une nouvelle grand-mère  
J'arrondis ma retraite en devenant téléconseillère

**Prothèse de la hanche**

12 BONNES RAISONS DE SE DÉCIDER



**+8 FICHES SANTÉ AUTO MÉDICATION**

**Spécial impôts**  
Ce qui vous attend en 2016

*(re)Mincir après 50 ans*

AVEC **WEIGHT WATCHERS**  
OBJECTIF ➔ - 5 KILOS!





## bonne santé DÉCOUVRIR



### Afrique du Sud

**L'ŒIL-DE-TIGRE**  
Ce minéral aux tons tigrés, constitué de crocidolite, renforce le métabolisme digestif, du foie en particulier. Il agit en cas d'acidité gastrique. Une douleur aiguë ? Massez la zone douloureuse avec la pierre pour vous soulager et renouvelez ce geste.



### Tibet

**L'AGATE**  
C'est la pierre du bien-être. Elle protège de la dépression, régule l'hyperacidité, favorise l'élimination des toxines et permet une régulation naturelle du pH corporel. Portez-la sur vous, prenez-la en main et observez-la. Si sa couleur s'atténue, c'est qu'elle vous transmet sa force.



### Madagascar

**L'AMÉTHYSTE**  
Cette variété de quartz purifie l'atmosphère des lieux où elle se trouve. Parfaite pour améliorer et développer la qualité du sommeil, elle aide à éliminer les cauchemars. Une nuit agitée ? Glissez-la sous votre oreiller.

SELON LA LITHOTHÉRAPIE, LES CRISTAUX SONT BÉNÉFIQUES POUR NOTRE BIEN-ÊTRE\*. CROYANCE OU RÉALITÉ, À VOUS DE JUGER!

# le tour du monde des pierres bienfaisantes



### Brésil

**L'ÉMERAUDE**  
Cette pierre précieuse aide à lutter contre les tensions oculaires : mettez-la à tremper dans un bol d'eau claire pendant quelques heures et utilisez l'eau pour vous faire des compresses à poser sur vos yeux deux fois par jour. Il est déconseillé de la porter associée avec une autre pierre.

\*CRISTAUX ET SANTÉ, DANIEL BRIEZ, ÉDITIONS TRAJECTOIRE



### Chine

**L'AIGUE-MARINE**  
Ce minéral permet de réguler l'ensemble du système endocrinien. Il apaise le rythme cardiaque et aide à la régulation des mécanismes de tachycardie et d'hypertension. La gemme peut être portée autour du cou. Un moment de stress ? Prenez-la en main quelques minutes jusqu'à ce que la tension retombe.



### Maroc

**L'AZURITE**  
Ce minéral rare stimule la thyroïde. C'est la pierre de la gorge, parfaite pour les chanteurs en herbe dont elle tonifierait la voix. Allongez-vous et posez-la sur votre front. Laissez vos pensées passer, relaxez-vous un quart d'heure, pas plus, cette pierre est puissante !



### Baltique

**L'AMBRE**  
Cette résine végétale fossile contient la "lumière du monde". Elle favorise l'autogénération, renforce le système immunitaire et est recommandée en cas d'infections bucco-dentaires. Cette gemme organique peut être portée toute la journée sous forme de collier.