



PROCEDURE HAMMAM

Note : les produits auxquels nous faisons référence dans cette procédure, écrits **en jaune et gras** sont disponibles dans tous nos magasins Nectarome.

Nectarome propose des produits naturels adaptés au rituel Hammam. Ils sont pensés et conçus à partir de recettes de beauté traditionnelles marocaines, et retravaillés avec le savoir-faire scientifique moderne et pointu des 3 associés-fondateurs de Nectarome.

L'objectif est d'offrir aux utilisateurs de nos produits un confort d'utilisation, une efficacité optimale, et des résultats uniques. Ceci passe par des produits naturels de haute qualité, mais aussi par un mode d'emploi spécifique qui doit être précisément respecté.

DEROULE HAMMAM

- Commencer le hammam par la pièce la plus chaude. La température optimale dans cette pièce est de 38 à 40°C. Y rester 3 à 4 minutes avant d'appliquer sur tout le corps (en évitant le contour des yeux) le **savon noir Nectarome aromatisé à l'Eucalyptus** ou le **savon Nectarome à l'Oranger Amer**. L'application sur les cheveux n'est pas utile.

Qu'est ce qui se passe ?

L'espace chaud et humide permet aux pores de se dilater et à la peau morte de se ramollir. Il va également aider le savon noir à décoller les couches de cellules mortes, et à l'huile essentielle d'eucalyptus ou de l'oranger amer à pénétrer dans la peau.

Les huiles essentielles vont permettre une décontraction et une relaxation musculaire en plus d'une aseptisation et d'un confort respiratoire idéaux pour ce genre d'environnement.

- Rester environ 10 à 15 minutes dans la pièce chaude avec le savon sur la peau avant de rincer avec une eau tiède à chaude.

Qu'est ce qui se passe ?

L'eau chaude aide à préserver l'ouverture des pores de la peau tout en gardant ramollie la couche de cellules mortes. Ces cellules mortes, ainsi que les impuretés et toxines seront ainsi plus simples à ôter lors du gommage.

- Une fois la peau rincée, s'installer dans la pièce intermédiaire. Sa température devra varier idéalement entre 32 et 33 °C. Son taux d'humidité est plus faible que celui de la salle la plus chaude.



- Le gommage sera réalisé dans cette pièce à l'aide d'un **gant légèrement rugueux** ou un grattoir approprié (en laine...).

Le gommage devra être fait par des mouvements relativement lents du bas du corps vers le haut sans appuyer trop fort. Il est important d'avoir une bonne technique de gommage qui contribuera notamment à améliorer la circulation sanguine (circulation de retour).

Pour les personnes réticentes à l'usage du gant pour le gommage, celui-ci peut également se faire en utilisant les **sels de gommage Nectarome** (sel marin fin aromatisé aux huiles essentielles) ; pour une sensation plus douce, mais un gommage moins profond.

La durée optimale d'un gommage efficace est d'environ 20 minutes

- Rincer le corps avec une eau tiède à chaude, toujours afin de garder la peau chaude.

- Se reposer, si c'est nécessaire 5 minutes avant d'appliquer le masque corporel au **Ghassoul enrichi aux 7 plantes et aux Huiles Essentielles Nectarome**.

La préparation du Ghassoul devra idéalement se faire dès l'arrivée dans le Hammam avant l'installation dans la pièce la plus chaude du Hammam : mélanger 200g (environ 8 grandes cuillères) à de l'eau tiède ou à de **l'eau de rose** afin d'obtenir une pâte lisse et molle facile à appliquer sur tout le corps, le visage, le cuir chevelu et les cheveux.

- Garder le Ghassoul pendant environ 15 minutes. Il peut être laissé plus longtemps pour une action encore plus en profondeur.

Qu'est ce qui se passe ?

Le Ghassoul est présent exclusivement au Maroc, et y est utilisé depuis le 12^{ème} siècle comme savon et shampoing.

Le Ghassoul peut ainsi parfaitement remplacer lors du rituel hammam les shampoings et savons « conventionnels » utilisés aujourd'hui.

Le Ghassoul dispose de propriétés nettoyantes de la peau qu'il débarrasse des saletés et impuretés incorporées dans les pores et qui persistent après le gommage.

Lorsque de qualité optimale, le Ghassoul présente des propriétés exceptionnelles et son pouvoir absorbant très fort le rend unique. En effet, 1g de Ghassoul appliqué sur la peau a la capacité d'enlever par aspiration jusqu'à 1,66 g de saletés et d'impuretés incrustées dans les pores.

Sa composition naturellement saponifère (moussante) va contribuer au nettoyage de la surface de la peau.

Les substances actives naturelles ajoutées dans le Ghassoul Nectarome (7 extraits de plantes et Huiles Essentielles) vont nourrir et soigner la peau en profondeur.

- Rincer soigneusement, et peigner les cheveux pour éliminer parfaitement les résidus de Ghassoul sur le cuir-chevelu.

Les bienfaits et les résultats se sentent dès le rinçage: des cheveux plus forts, régénérés, une peau satinée et exceptionnellement douce.

- Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de se savonner le corps à l'aide du **savon à l'Argan Nectarome** après le rinçage du Ghassoul. Cependant, le Ghassoul agissant lui-même comme un savon, cela n'est pas indispensable.

- Un enveloppement au **Henné** peut être réalisé après le ghassoul ou l'éventuel savonnage afin de finaliser le rituel.

Le Henné en poudre devra être mélangé dans de l'eau tiède pour obtenir une pâte molle à appliquer en se badigeonnant le corps. Il peut également être appliqué dans les cheveux. Il n'est pas nécessaire de le garder longtemps : 5 minutes suffisent.

Qu'est ce qui se passe ?

Le henné, va contribuer à protéger la peau d'éventuelles attaques fongiques (champignons). Il va nourrir la peau, et apporter un teint hâlé voir bronzé plus ou moins foncé en fonction du temps de pause.

- Une fois parfaitement rincé, s'installer confortablement pour se détendre. Une **tisane biologique Nectarome**, de préférence purifiante ou drainante sera un plus à ce moment-là. Elle permettra au corps de se réhydrater et de ne pas subir le choc thermique qui peut être provoqué par une boisson fraîche.

- Après 15 à 20 minutes de repos, et à l'extérieur dans la salle de repos, il est important de réhydrater la peau. Appliquer 10ml (soit l'équivalent d'une grande cuillère) **d'huile d'Argan Nectarome 100% naturelle et biologique** sur une peau de préférence légèrement humide. L'Huile d'Argane peut également être mélangée à un complexe d'huiles essentielles appropriées. Faire pénétrer l'Huile grâce à des mouvements circulaires doux.

- Appliquer une Huile adaptée au visage : l'**Huile revitalisante Argan et Rose Nectarome** est particulièrement adaptée pour nourrir la peau du visage.

Qu'est ce qui se passe ?

L'huile d'Argan réhydrate et nourrit la peau grâce aux acides gras essentiels qu'elle contient. Elle la protège également grâce notamment à la vitamine E qui y est largement présente. L'Huile d'Argan aidera à reconstruire le film hydro-lipidique de la peau qui aura été altéré lors des différentes opérations réalisées au sein du hammam, et plus principalement lors du gommage.

Utiliser une Huile d'Argan enrichie en complexes d'Huiles Essentielles justement dosés et pensés apportera diverses actions en fonction du besoin spécifique à chaque peau. Nectarome saura vous conseiller en fonction de votre propre besoin.

L'Huile d'Argan utilisée doit être impérativement pressée à froid et non torréfiée pour une action maximale. Une huile de mauvaise qualité, ou pressée à chaud et torréfiée pourrait avoir une action néfaste sur la peau et n'apportera que très peu d'actifs.

REMARQUES

- Il n'est pas nécessaire d'appliquer cette dernière huile corporelle après le hammam si un massage avec une huile est prévu juste après.
- Il est préférable d'utiliser un Ghassoul en poudre ou en plaquettes à dissoudre dans de l'eau tiède ou dans l'eau de rose.
- Le Ghassoul peut être utilisé sur tous les types de peau et de cheveux. Il est principalement recommandé pour les cheveux gras.
- Après le gommage, d'autres enveloppements peuvent être envisagés à la place du Ghassoul, tels que :
 - o **L'Argile Blanche** à la Rose (pour un effet relaxant)
 - o **L'Argile Blanche** à la Menthe (pour un effet tonifiant et stimulant)
 - o Au **Henné** (pour un effet calmant, fortifiant et bronzant)

RECAPITULATIF DU DEROULE

Savon noir :

- Au Hammam, dans la salle chaude ou à vapeur : appliquer l'équivalent de 30g (une boule de 5 cm de diamètre) de **savon noir aromatisé** sur le corps transpirant. Attendre 10 à 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède/chaude
- Dans la pièce intermédiaire : gommer le corps à l'aide d'un **gant en crin** ou de **sels marins aromatisés**. Le gommage pour être efficace devra être réalisé par des mouvements circulaires pas trop brusques, toujours en allant du bas du corps vers le haut.
- Rincer abondamment en passant sous la douche

Ghassoul :

- Dès l'arrivée au Hammam ou à l'entrée de la salle de bain, mettre 200g (8 grandes cuillères) de Ghassoul à macérer dans de l'eau tiède ou dans de l'eau de rose. Appliquer la pâte molle obtenue sur tout le corps, visage, cuir-chevelu et cheveux et laisser poser une quinzaine de minutes.
- Rincer abondamment en utilisant de préférence un peigne fin, afin d'éliminer toutes les particules du Ghassoul

Henné :

- Mélanger la poudre de Henné à de l'eau pour obtenir une pâte molle et l'appliquer sur le corps et les cheveux.
- Laisser poser 5 minutes au minimum avant de rincer soigneusement.

Huile d'Argan :

- Réhydrater la peau grâce à une huile : Huile d'Argan ou Huile d'Argan mélangée à des complexes d'Huiles adaptés.

Ce process est prévu pour un rituel hammam. Cependant, il peut être réalisé dans la salle de bain à la maison, bien que moins pratique et efficace qu'au Hammam, les conditions n'étant pas optimales.

Nectarome se tient à votre disposition pour tout besoin, conseil, et demande éventuels.