



ENVIE DE BIEN-ETRE, C'EST SI NATUREL !

Chez MademoiselleB
La Boutique du Mieux Vivre



Catalogue Automne – Hiver 2011 / 2012

Le bien-être est un luxe A la portée de tous !



« Le terme est sur toutes les lèvres, dans les titres des magazines, dans les slogans publicitaires. Le bien-être est devenu la nouvelle planète à conquérir. Sous ce terme se cache une aspiration légitime, qui répond aux multiples tensions dans lesquelles nous plonge notre société : nous sommes stressés par nos conditions de vie, angoissés par l'absence de repères...

Dans le même temps, nous prenons conscience de notre individualité. Nous mesurons la valeur inestimable de chaque être, à commencer par nous-mêmes.


Alors, dans un mouvement impulsif mais profondément juste, nous désirons nous faire du bien, afin d'être en mesure de donner la pleine mesure de ce que nous sommes vraiment. Certains ont parfois l'impression qu'il s'agit d'un luxe et qu'il faut, pour s'occuper de soi, en avoir le temps et les moyens.

Ce n'est pas si sûr ! Car nombre de gestes de bien-être ne coûtent rien, sinon un peu de temps. Le vrai luxe dans tout cela, c'est de s'autoriser à se faire du bien.

Et ce luxe-là est à la portée de tous ! »

MademoiselleB





Que diriez-vous d'être
en pleine
forme ?

Un véritable guide du bien-être

Conservez soigneusement ce catalogue.

C'est une mine de judicieux conseils pour mieux vivre toute l'année.

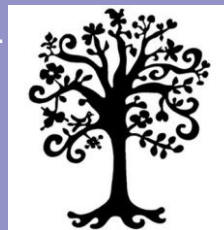
Il vous propose tous les articles de chez MademoiselleB, mais aussi des conseils de mieux-être.

Comment faire face au stress, remédier au mal de dos, aux jambes lourdes, comment retrouver le sommeil ...

Plus qu'un catalogue, c'est votre guide bien-être pour toute l'année.

Une mine de produits naturels et de solutions simples, pour mieux vivre, mieux dormir, mieux mincir, mieux ... bref, se sentir bien.

Tous les produits proposés dans ce catalogue sont des produits de confort. Ils ne sont ni des médicaments, ni des outils de diagnostic et ne peuvent pas se substituer à un traitement médical.



FAIRE FACE AU STRESS

Cette technique amène une décontraction allant jusqu'à diminuer la fréquence cardiaque. Elle est utilisée par différents professionnels de la santé comme les kinésithérapeutes, les psychomotriciens, les psychiatres, les psychothérapeutes, les psychologues ainsi que dans la médecine du sport pour la gestion du stress sur de grands évènements.

Ce qui est particulièrement surprenant c'est de se relaxer en un instant une fois que l'on a commencé. C'est une méthode entièrement naturelle qui est très simple. Pour ceux qui voudraient appliquer la baisse du rythme cardiaque demande un



qu'en plus de la détente immédiate, elle permet de suivre les différentes étapes qu'elle propose. Elle peut être pratiquée chez soi en toute simplicité, toutes les étapes, certaines, comme l'accompagnement pour bien être contrôlé.

Comment cela fonctionne ?

Sa mise en pratique se décompose en 6 phases qui doivent être suivies les unes après les autres. Chacune de ces périodes va permettre de travailler des domaines différents :

- Les muscles
- Le système vasculaire
- Le cœur
- La respiration
- Les organes abdominaux
- La tête

Le training autogène permet d'habituer le corps (et l'inconscient) à cette sensation de grande détente et la personne qui l'a pratiqué régulièrement peut se replonger par la suite dans cet état pratiquement instantanément.

RELAXATION

FAIRE FACE AU STRESS

EXERCICE 1 : Exercice du bras lourd

Faisons la séance du bras détendu ...
Enlevez ce qui peut vous gêner. Vos lunettes, votre montre ...
Allongez-vous. Installez-vous bien confortablement ...
Coincez bien votre nuque ...
Vos pieds tombent de côté ...
Repensez à un souvenir de votre vie où vous vous étiez parfaitement détendu ...
Rappelez-vous où vous étiez à cet instant ...
Resentez ce que vous perceviez dans ce moment ...
Puis concentrez-vous sur votre bras droit si vous êtes droitier ...
Ou sur le bras gauche si vous êtes gaucher ...
Concentrez-vous intensivement sur votre bras...
Pensez le comme lourd... entièrement lourd... Vous le souhaitez pesant... Vous le voulez pesant... Vous le ressentez lourd... Il est lourd...
Vous le sentez de plus en plus pesant à l'intérieur de vous... De l'épaule au bout des doigts...
Votre bras touche bien le sol...
Concentrez-vous sur votre bras qui est si pesant...
Votre main aussi garde bien le contact avec le sol...
Vos doigts aussi... la phalange du pouce touche bien le sol. La phalange de l'index.
La phalange du majeur. La phalange de l'annulaire. Celle de l'auriculaire.
Tous vos doigts sont bien en contact avec le sol.
Tous les muscles de votre main sont bien détendus, de chaque partie de votre main, de vos doigts. Et toute votre main pèse sur le sol. Elle est parfaitement détendue.
Vos doigts sont paisibles et sont souples sur le sol.
La main et l'intérieur de votre main se détend encore sur le sol.



EXERCICE 2 : Décontraction musculaire générale : Tout est lourd

Ne débutez cette séance que si vous êtes vraiment à l'aise dans la première étape.
Allongez-vous de manière bien confortable, les pieds tombent sur les côtés.
Étendez-vous très confortablement et pesez sur le sol.
À cette étape c'est tout votre corps qui va peser en restant en contact avec le sol, il va devenir très lourd sur le sol à l'endroit où vous êtes allongés.

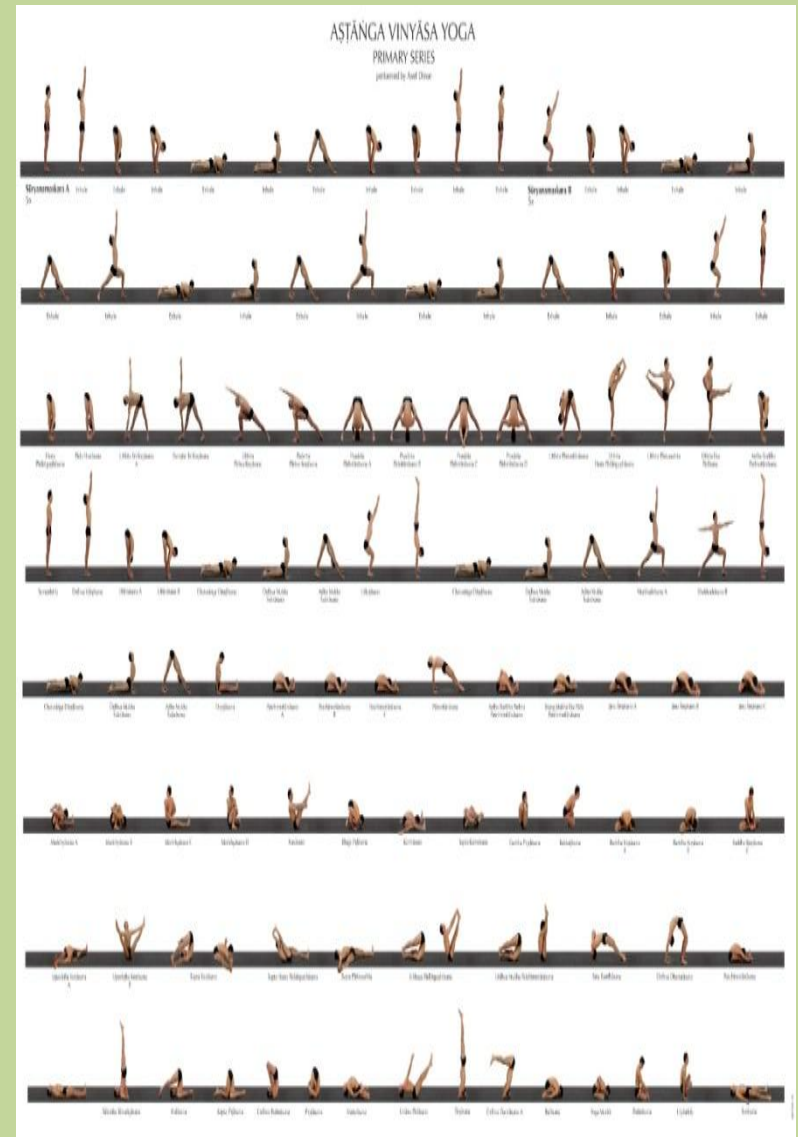
Débutez par le bras droit comme vous l'avez fait dans la première étape. Et comme vous l'avez fait maintenant plusieurs fois, rendez votre bras tout pesant d'un seul coup.
Puis concentrez-vous sur votre bras droit, en partant comme la première étape, du bout de la main jusqu'à l'épaule. Le lourd arrive dans chaque muscle et cette sensation de détente que vous connaissez bien s'installe.
Votre bras droit entier pèse sur le sol, comme s'il était extrêmement dense, et cette impression de lourdeur s'installe d'une épaule à l'autre, tranquillement paisiblement mais pesamment.
C'est comme si toute cette partie était soumise à une très forte pesanteur. Et ainsi tout les muscles de votre corps deviennent de plus en plus denses, de plus en plus lourds. Ils sont calmes et vous profitez de cet instant de repos.
Votre tête est au calme et votre visage est paisible, votre front est détendu. Vos yeux se reposent et vous sentez vos globes oculaires se reposer au fond de vos orbites...
Vos yeux sont au calme ainsi que votre visage dont tous les muscles se détendent progressivement. Les joues, le nez, les lèvres, le menton sont au calme et se détendent. Votre visage est maintenant serein et paisible.

LA PRATIQUE

FAIRE FACE AU STRESS

EXERCICE 2 : Décontraction musculaire générale : Tout est lourd (suite...)

Votre cou aussi se détend. Il se décrispé petit à petit. Votre nuque est maintenant souple. Ainsi toute la partie des 2 épaules et du cou est paisible et détendue. Petit à petit cette impression de pesanteur descend dans tout votre corps, et tous vos muscles se détendent les uns après les autres. Et pendant que le lourd envahit votre corps et chacun de vos muscles, votre respiration est calme. Votre poitrine continue à se lever et se baisser assurant ainsi votre respiration qui est votre vie. Tous les muscles sont immobiles sauf ceux de la respiration qui continuent à se mouvoir. Et à chaque respiration votre corps est de plus en plus détendu et immobile. Le lourd envahit votre autre bras. Celui-ci pèse de plus en plus sur le sol depuis le bout de la main jusqu'à l'épaule, en passant par les doigts, la paume, le poignet, l'avant bras, le haut du bras puis l'épaule. Tout votre bras est lourd. Vos deux bras sont maintenant lourds, pesants, très détendus. Ils pèsent lourdement sur le sol à l'endroit où ils sont.



LA PRATIQUE

LA MINCEUR AU NATUREL



Mincir, et rester mince ... Tout un programme ! Mais vous connaissez le problème : on se prive, on s'affame, on est pris de fringales et on regrossit terriblement au moindre écart. Normal : le corps se venge. Que faire ?

Rééquilibrer de l'intérieur, doucement, naturellement, avec des procédés sans traumatisme.

La pratique d'un sport aide le corps et la tête à se mettre en phase.

LA MINCEUR AU NATUREL

Diversifier et varier ses aliments tout en privilégiant leur densité nutritionnelle sont les principes clés d'une alimentation équilibrée.

S'il est conseillé de manger de tout, certains aliments sont à privilégier, tandis que d'autres sont à consommer avec modération.

Diversifier son alimentation, c'est consommer chaque jour au moins un aliment de chacune des cinq grandes familles : pain, féculents et légumineuses, fruits et légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses.

Varié son alimentation, c'est consommer d'un jour à l'autre des aliments différents au sein de chacune de ces grandes familles.

Ainsi, elle couvrira au mieux l'ensemble de nos besoins, en particulier en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments et limitera la consommation de nutriments dont l'excès est nocif, graisses saturées ou sel, par exemple.

Huile d'argan alimentaire 100 ml



Petit coup de pouce

Une cuillerée à café d'huile d'argan à jeun (1h avant le petit-déjeuner) agit tel un coupe faim



14.00€



Mon conseil : Consommez le plus souvent des aliments produits près de chez vous. Prendre le temps de manger est un facteur important de l'équilibre alimentaire : la prise répétée de petits en-cas tout au long de la journée peut aboutir à un excès de calories et de matières grasses. Asseyez-vous pour manger et prenez votre temps. Mâchez bien vos aliments, faites une pause entre les plats. Un déjeuner ou un dîner ne devrait pas durer moins de trente minutes. Cette durée permet à la satiété de s'installer, rend la digestion plus facile et limite les aigreurs et les ballonnements.

LA MINCEUR AU NATUREL

Pour mincir, il faut avant tout équilibrer son alimentation. Mais ce n'est pas toujours suffisant, car l'excès de poids s'enracine parfois profondément en nous, au-delà de la balance entre ce que nous mangeons et l'énergie que nous dépensons.

Les massages constituent un excellent outil complémentaire d'amincissement. Non seulement ils accélèrent les échanges métaboliques entre les cellules et augmentent l'élimination des toxines incrustées dans les tissus sous forme de cellulite, mais en plus, ils aident à se réconcilier avec soi-même. Le fait de sentir des mains sur son corps permet de percevoir les limites de cette enveloppe, qui sont parfois très floues chez les personnes qui se trouvent trop grosses.

Huile d'argan cosmétique 100 ml



 15.00€

Mon conseil : Vous pouvez vous faire masser dans un institut ou chez un masseur. Mais vous pouvez aussi expérimenter le massage " en famille " et redécouvrir l'extraordinaire richesse des échanges tactiles.

En Inde, le massage se pratique couramment entre parents et enfants, entre petits-enfants et grands-parents... Les gestes n'ont pas besoin d'être techniques. Il suffit qu'ils soient suffisamment appuyés et que le massage soit assez long (une demi-heure au minimum). Et, bien sûr, qu'il soit délivré avec générosité.

LA MINCEUR AU NATUREL

Nos articulations sont fragiles. Le temps ne les épargne pas. Tant et si bien que nous souffrons tous, peu ou prou, de douleurs articulaires au fil des années. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'activité physique n'est pas contre-indiquée pour les articulations douloureuses.

Au contraire ! L'exercice contribue à leur entretien, ainsi qu'à la stimulation de la circulation sanguine dont la paresse est responsable des jambes lourdes. Non seulement l'activité physique stimule la circulation de retour, mais elle ralentit la dégénération osseuse responsable des douleurs articulaires.

Une seule obligation : choisir un sport qui sollicite en douceur l'ensemble du corps (marche, vélo, natation...) et ne jamais forcer !



Mon conseil : Choisissez une activité physique qui vous fait plaisir ! C'est le meilleur garant de la régularité de votre pratique. Or, ce qui compte, ce n'est pas la performance mais la régularité. Mieux valent trois séances d'une demi-heure par semaine, qu'une longue séance épuisante suivie de plusieurs semaines de repos

LA MINCEUR AU NATUREL

SECRET DE LA CUISINE AU TAJINE !

Effluves d'épices, sucré-salé, saveurs du Maghreb... La cuisine au tajine livre ses secrets pour le plus grand bonheur des gourmands qui aiment manger santé.

Des mets santé !

La cuisson dans le tajine est très saine, dans la mesure où les légumes cuisent à l'étouffée, ce qui conserve intacts saveurs et bienfaits.

Par ailleurs, la cuisson dans le tajine peut être un atout lors d'un régime dans la mesure où beaucoup de recettes proposées par la cuisine marocaine à base de viande blanche (dinde et poulet), de poisson et légumes peuvent se passer d'huile.

Disposez le tajine sur un feu très doux directement, si vous avez peur de le brûler, interposez un diffuseur de chaleur.

Et surtout, veillez à ne pas ouvrir avant la fin de la cuisson.



15.00€

Le tajine : Mets et plat de service à la fois !

Le tajine décrit à la fois le mets et le plat dans lequel on le présente. Il tient son nom du récipient de terre dans lequel on le préparait autrefois.

Les bonnes combinaisons

Viandes : agneau, bœuf, canard, poulet

Légumes : courge, poivron, oignon, céleri, carotte, pomme de terre

Fruits secs : pruneaux, abricots, figues, raisins

Épices : cannelle, piment de Cayenne, curcuma, clou de girofle, safran, cumin, gingembre

Herbes : thym, romarin, coriandre, menthe

DIETETIQUE

LA MINCEUR AU NATUREL

LA REGLE D'OR : Il existe une règle véritablement absolue, ne jamais mélanger le tajine durant la cuisson. C'est en cuisant les unes sur les autres que les saveurs des aliments s'échangent et se marient.

La préparation en 7 étapes

- Faire revenir dans le tajine un oignon coupé en rondelles avec un peu d'ail et des lanières de poivron rouge, dans un peu d'huile d'argan ou olive.
- Laisser mijoter une dizaine de minutes.
- Ajouter les épices qu'on fait revenir une minute ou deux.
- Faire revenir la viande ou le poisson.
- Déposer sur le dessus les légumes, fruits de votre choix.
- Verser suffisamment d'eau pour couvrir le tout.
- Laisser mijoter de 30 à 45 minutes.



Huile d'argan alimentaire 100 ml



14.00€

Mon conseil :

À la fin de la cuisson, vous pouvez ajouter des tranches de citron, des amandes émincées, quelques olives

L'HYGIENE AU NATUREL

La beauté et l'hygiène, vous appréciez. Mais si vous êtes de ceux qui n'aiment guère les molécules indésirables et toxiques qui se cachent souvent dans les cosmétiques, ma gamme est faite pour vous. Les produits sélectionnés sont doux, naturels et exempts d'adjuvants suspects. Savons, shampoings, crèmes, déodorants, soins, maquillage ... voici des solutions efficaces et très douces pour une beauté et une hygiène au naturel.

La pierre d'alun

Attention : il ne faut surtout pas la confondre avec la pierre d'alun fabriquée synthétiquement à base de sel d'ammonium.



Les propriétés astringentes et antiseptiques de la pierre d'alun en font :
Un **déodorant** totalement naturel.
Un **après-rasage**, elle apaise le feu du rasoir (son action astringente permet d'éviter les effets de poils incarnés et son action coagulante évite les saignements après les petites coupures).
Un allié contre les **démangeaisons** (piqures d'insectes par exemple) et les **aphtes**.



Aucun danger pour la santé : La charge ionique négative du potassium alun et sa structure moléculaire particulière font qu'elle ne peut être absorbée par les cellules de la peau, ce qui la rend absolument inoffensive, contrairement à d'autres composants d'aluminium parfois utilisés dans les anti-transpirants usuels.



 **7.90€**

La pierre d'alun est un excellent déodorant corporel. Elle est utilisée pour neutraliser la transpiration, empêcher la fermentation et éliminer les mauvaises odeurs. La pierre d'alun a ainsi la faculté d'inhiber la formation de bactéries malodorantes sur la peau.

L'HYGIENE AU NATUREL

LES SAVONS ET SHAMPOINGS



Quelle est l'histoire du savon ?

L'invention du savon date de 3000 ans en Syrie. Les premiers savons étaient obtenus avec de l'huile d'olive (acide oléique) et de la soude végétale.

Le savon a été ensuite utilisé comme shampoing par les Gaulois qui le fabriquaient avec des cendres et du suif.

À partir du XVe siècle, du savon est produit dans la région marseillaise avec de l'huile d'olive.

Le processus de fabrication du savon par saponification va ensuite s'intensifier.

Le savon est issu d'un processus chimique de saponification des corps gras.



Lors de l'achat d'un savon, il faut chercher le produit le plus naturel possible, le savon est un soin pour le visage et le corps il ne doit ni agresser ni provoquer d'irritations.

L'HYGIENE AU NATUREL

Savon d'Alep 40% 200 gr

6.00€



Les propriétés et bienfaits du savon d'Alep sont nombreuses :

Le savon d'Alep est neutre de tensio-actifs et autres produits de l'industrie cosmétique.

Le savon d'Alep est très doux, on peut donc l'utiliser pour le visage.

Le savon d'Alep est pour se laver les cheveux et traiter les pellicules.

Le savon d'Alep est recommandé pour les peaux souffrant **d'eczéma, de psoriasis, de croutes de lait, d'acné.**

Le savon d'Alep est excellent **comme crème de rasage.**

Le savon d'Alep est agréable à l'usage, en raison de l'huile de laurier et de l'huile d'olive, qui laissent un très fin film protecteur.

Huile d'olive :

L'huile d'olive nourrit et protège la peau. Elle laisse la peau douce. Très respectueux de la peau (même sensible).

Huile de baies de laurier :

L'huile de baie de laurier connue pour ses vertus apaisantes et antiseptiques, lui confère un effet calmant et purifiant sur les peaux abîmées ou tirillées. L'huile de baies de laurier a une action antiseptique et antiparasitaire. C'est la quantité de cette huile qui confère à ces savons leur valeur et leur efficacité.

Soude ou cendre de salicorne :

Suivant les qualités de savon, le savonnier choisit d'utiliser de la soude produite par électrolyse, ou de la cendre de salicorne (soude végétale), plus chère, mais plus douce pour la peau et qui permet au savon de flotter à la surface du bain. C'est cette flottaison qui nous indiquera la vraie qualité d'un savon d'Alep.

De part leurs composants, **les savons d'Alep sont biodégradables et donc respectueux de l'environnement.**

Le présence d'huile de laurier est comprise ente 0 et 40 %.

A 40% c'est un **savon ultra-doux**

Ce pourcentage correspond à la proportion d'huile de laurier présente dans le savon.

LES SAVONS

L'HYGIENE AU NATUREL

Savon derme d'argan 100 gr



Les qualités du pur savon végétal et les vertus de l'huile d'argan sont réunis pour apporter à la peau tous les bienfaits de cette huile magique dont les vertus sont reconnues.

L'huile d'argan est une huile précieuse qui, grâce à son action contribuera à :

- ✦ La régénérescence des tissus dermiques.
- ✦ Combattre les rides et prévenir le vieillissement cutané.
- ✦ Assouplir et réhydrater la peau.

Mon conseil : Utilisez en complément de ce savon, l'huile d'argan en massage, sur le visage et le corps, après la douche ou le bain pour parfaire le soin.

5.00€



Shampooing à l'huile de nigelle 250 ml

Ce shampooing doux conçu à base d'huile de nigelle est riche en éléments très actifs et possède des vertus exceptionnelles.

Il nourrit et combat la chute des cheveux. Il élimine les pellicules et assainit le cuir chevelu.

Usage fréquent  7.90€

Shampooing à l'huile d'argan 250 ml



Ce shampooing naturel à base d'huile d'argan, réputée pour ses propriétés exceptionnelles, répare les cheveux abimés, secs, colorés et cassants. Très nourrissant, ce shampooing fortifie les cheveux dévitalisés et/ou permanentés.

Votre chevelure retrouvera beauté et brillance naturelles.

Usage fréquent  7.90€

LES SAVONS

LA BEAUTE AU NATUREL



Dans l'esprit du Hammam découvrez la qualité des matières premières et le processus de fabrication hérités de l'Histoire. Laissez-vous séduire par les secrets de beauté et de bien-être venus de cet Orient qui puise ses richesses dans la nature. Tous les soins indispensables aux rituels du hammam pour faire peau neuve. Ces secrets de beauté ont fait preuve de leur efficacité depuis des siècles.

TONUS ET BIEN-ETRE

Désintoxiquez-vous !

Comment se sentir bien dans un monde pollué ? En se dépolluant, tout simplement. Dépolluez-vous de **l'intérieur**, avec des substances naturelles qui piègent les éléments nocifs et renforcent les défenses immunitaires. Pour aider le corps à se libérer des toxines qui l'encombrent, vous pouvez privilégier les aliments drainants, profiter de l'aide des plantes, utiliser nombre de techniques naturelles...



Et de **l'extérieur** en stimulant l'élimination par les réseaux naturels d'épuration de l'organisme. Votre corps ainsi purifié, vous vous sentez mieux. Vos petits tracas quotidiens s'apaisent. Vous retrouvez votre allant naturel. Alors, pour vous sentir parfaitement bien dans un corps purifié de la tête aux pieds, découvrez vite **Le rituel du gommage ...**

Tripotez vos pieds ! Pour améliorer encore l'efficacité de ces méthodes, La réflexologie plantaire est une technique énergétique très ancienne, qui soulage en massant, sur les plantes des pieds, les zones correspondant aux divers organes.

Sous la racine du gros orteil se trouve la zone de la glande thyroïde, qui accélère le métabolisme.

Les reins se projettent dans le creux de la voûte plantaire.

Pensez à masser aussi le dessus du pied, vous stimulerez ainsi l'ensemble du système lymphatique.

Mon conseil : pour améliorer l'effet détox de ce massage, effectuez-le avec une huile qui favorise l'élimination. Il suffit pour cela de mélanger une cuillerée à soupe d'huile d'amande douce ou de noyau d'abricot avec 5 gouttes d'huile essentielle de fenouil (*foeniculum vulgare*) à l'action à la fois diurétique et légèrement laxative.

TONUS ET BIEN-ETRE

L'huile de Nigelle ... Un véritable trésor pour renforcer votre système immunitaire !!!

La médecine ayurvédique de l'Inde, celle des Pharaons et la médecine arabe classique apportent la preuve que l'huile de cumin noir est utilisée depuis des millénaires pour soulager les maux les plus divers. Elle est employée en médecine chinoise comme antibiotique naturel. La véritable « huile des Pharaons » est obtenue par une pression à froid du cumin noir, plante cultivée dans les oasis du grand Maghreb.

Dans la vie courante, nous sommes confrontés à une multitude de micro-organismes (bactéries, virus, champignons ...) à l'origine de certaines maladie. Il est encore plus évident que le stress, la pollution, une alimentation déséquilibrée, le manque de sommeil ou d'activité physique et des médicaments trop agressifs contribuent à fragiliser notre système immunitaire. Cette huile présente une combinaison exceptionnelle de glucosides, composants phénoliques, carotène, minéraux (phosphore et fer), enzymes et acides gras. La prise régulière d'huile de nigelle apporte d'innombrables bienfaits.

Huile de graines de nigelle 50 ml



10.00€



Les bienfaits et propriétés

- ✓ Redonne de l'énergie
- ✓ Renforce le système immunitaire en stimulant la production d'hormones-like (régulatrices de l'immunité)
- ✓ Améliore les fonctions digestives (fortifie la flore intestinale, lutte contre les douleurs gastriques et intestinales)
- ✓ Relaxe les bronches et neutralise les réactions allergiques (poussières, pollens, asthme ...)
- ✓ Assaini la peau et agit sur certaines dermatoses, apaise les brûlures, gergures ...
- ✓ Préserve des virus, affections grippales, rhumes des foins ...
- ✓ Réduit le taux de glucose dans le sang
- ✓ Equilibre la tension artérielle, protège des problèmes cardio-vasculaires
- ✓ Facilite la respiration stimulant ainsi l'oxygénation du cerveau (concentration)

Mon conseil : Une cuillerée à jeun tous les matins éloignera les virus. L'huile de graine de nigelle soulagera les bronches des personnes souffrant d'allergies respiratoires.

LA BEAUTE AU NATUREL

Transformez votre salle de bains en salle de soins

La sensation de bien-être se cultive avant tout chez soi, dans le cocon que l'on s'est choisi, auprès des gens que l'on aime. Et quand on est bien au chaud chez soi, quoi de mieux qu'un petit coin à soi, pour se cocooner en toute sérénité ?

Ce coin, c'est votre salle de bains.

Lorsque vous avez envie de vous retrouver, transformez votre salle de bains en salle de soins. Qu'il s'agisse de vous prélasser dans un bain relaxant aux plantes, de faire un gommage ou simplement de vous détendre, demandez à vos proches de ne pas vous déranger. Allumez quelques bougies dans votre salle de bains, mettez un peu de musique douce et relaxante, diffusez dans l'atmosphère quelques senteurs apaisantes, puis, enfermez-vous le temps nécessaire pour faire vos soins.

Cela n'a l'air de rien, mais cela change tout...



Mon conseil : Pour que votre parenthèse de détente intime prenne toute sa saveur, préparez-vous un bain aux plantes. Faites chauffer deux litres d'eau dans une grande marmite. Dès qu'elle bout, jetez-y quatre poignées de feuilles de tilleul ou de verveine citronnée. Laissez infuser 10 minutes, puis filtrez. Conservez une tasse de la préparation, puis ajoutez-la à l'eau de votre bain. Glissez-vous dans le bain, et savourez la tisane pendant que votre corps se nourrit des principes actifs des plantes. Détente assurée !

LA BEAUTE AU NATUREL

Préparez votre peau à recevoir les soins. GOMMEZ !

Le savon noir est un produit de gommage, un puissant exfoliant, il chasse les toxines et active la régénération des cellules.

En ce sens il est la version orientale des produits de gommage occidentaux qui sont eux basés sur une action mécanique avec de petits grains (agressifs pour les peaux fines et fragiles) le savon noir agit de façon "chimique", de par sa composition. Il agit en profondeur offrant une efficacité Optimale.

Les bienfaits et propriétés

- Nettoie la peau en profondeur
- Rend votre peau douce et satinée
- Permet l'élimination des toxines
- Prépare à d'autres soins tels que le Rhassoul ou l'huile d'argan

Le savon noir est un mélange d'huile d'olive, d'olives noires broyées et macérées et de potasse.

Il se présente sous la forme d'une pâte souple de couleur brune.

Savon noir 200 gr



9.90€

LE GOMMAGE

LA BEAUTE AU NATUREL

Le gommage mode d'emploi :

Humidifiez-vous sous une douche chaude, les pores vont ainsi se dilater.

Badigeonnez vous la main de savon noir, pas besoin d'ustensile

Frottez le savon noir entre vos mains jusqu'à ce qu'il devienne légèrement mousseux.

Appliquez sur le corps en le faisant pénétrer.

Détendez-vous, laissez votre esprit s'envoler pendant une dizaine de minutes, le temps que le savon noir agisse [après il va falloir gommer, savourez cet instant]

Rincez-vous abondamment à l'eau tiède, enfiler votre gant de kessa, vous allez maintenant gommer en frottant le savon noir vigoureusement de manière répétitive, il faut un peu de temps avant que les peaux mortes commencent à se former.

Elles se décollent ensuite très rapidement en formant de petits serpentins noirs ...

Utilisez le mhakka pour gommer les callosités sous les talons.

Rincez-vous abondamment à l'eau tiède.

Votre gommage au savon noir est terminé.



Gant de kessa



5. 70€



Mhakka



5. 90€

Votre peau est douce, débarrassée des toxines et peaux mortes.
Prête à recevoir un soin au Rhassoul ou à l'huile d'Argan

LE GOMMAGE

LA BEAUTE AU NATUREL

Le Rhassoul : Masque Idéal pour les peaux sèches et les cheveux

Le rhassoul est une argile minérale naturelle utilisée par les femmes orientales pour leurs soins capillaires et corporels. Cette argile est extraite des seuls gisements connus dans le monde, situés en bordure de moyen Atlas au Maroc.

Le rhassoul fait partie intégrante de la «culture du hammam» au même titre que le savon noir, le gant de kassa et l'huile d'argan. Il fait l'objet d'un commerce dans tout le Proche Orient depuis le moyen âge il est offert traditionnellement aux jeunes mariées marocaines.

Les bienfaits et propriétés

A la différence des shampooings et savons, le rhassoul ne contient aucun tensioactif et nettoie selon un processus physique.

- Absorbe les impuretés et les graisses comme un buvard
- Respecte le film protecteur de la peau et des cheveux grâce à l'absence de tensioactifs
- Respecte les glandes sébacées



Rhassoul 500 gr



10.50€

Préparation du Rhassoul

Mélangez le rhassoul à de l'eau tiède pour obtenir une pâte onctueuse.

Appliquez-le en masque sur vos cheveux, vous pouvez y ajouter de l'eau de fleur d'oranger, de l'huile d'argan. Pour les peaux sèches, remplacer l'eau tiède par de l'eau de rose ou de l'eau de fleur d'oranger et un trait d'huile d'argan, ce soin vous laissera une peau et une chevelure agréablement parfumée et brillante.

LES SOINS

LA BEAUTE AU NATUREL

L'anti-ride par excellence ! Cosmétique 100% naturelle, l'huile d'argan est réputée pour être un des anti-rides naturel des plus efficace. L'huile d'argan réhydrate en profondeur, la peau devient plus ferme, plus douce et plus lisse.

Huile d'argan cosmétique 100 ml :

Cette huile a tellement de propriétés, qu'on pourrait presque la qualifier d'élixir ! Les femmes berbères l'utilisent depuis des siècles, car elle est riche en Oméga-6, stérols, polyphénols, vitamine E, peptides naturels et antioxydants.

Originaire du Maroc et extraite des fruits de l'arganier, elle est principalement reconnue pour ses **vertus nourrissantes, hydratantes, adoucissantes, régénérantes, antioxydantes et restructurantes**. Elle reconstruit le film protecteur de la peau, augmente l'apport nutritif de ses cellules, la redynamise et agit contre son vieillissement.

Elle s'utilise principalement sur la peau et sur les cheveux et est idéale pour lutter contre **l'eczéma, le psoriasis, la chute de cheveux, la peau déshydratée, le vieillissement cutané, l'acné, les gerçures, les brûlures, les irritations, les cicatrices, les vergetures, les rougeurs, les ongles, les douleurs articulaires ...**



15.00€

Les clientes témoignent :

Tous les soirs, je me lave le visage avec le savon d'Alep de Mademoiselle B et après je m'oins avec l'huile d'Argan. Ca fait crème de nuit. Je me sens propre et douce. J'ai l'impression au matin d'avoir une plus belle peau, de paraître moins fatiguée. *VéroniqueB*

Très touchée du cadeau qui m'a tout de suite emballé... J'ai essayé l'huile d'argan, merveilleux produit qui laisse la peau d'une douceur incroyable. La peau est bien hydratée et retrouve son aspect velouté..La texture est très agréable et délicatement parfumée. *ClaudineC*
Retrouvez d'autres avis ou laissez le votre www.chezmademoiselleB.com

LES SOINS

LA BEAUTE AU NATUREL

Crème de jour au pouvoir très hydratant

Formulée à partir d'actifs protecteurs et anti-âge, cette crème de jour à base d'huile d'argan est un soin anti-temps global destiné à protéger votre peau des agressions extérieures, à et à l'hydrater de manière à maintenir sa souplesse et son élasticité.

Ces ingrédients nutritifs permettent de combattre le dessèchement cutané et de lisser la peau.

Bien hydratée, la peau gagne en éclat et en fermeté.

Appliquez tous les matins sur le visage et le cou parfaitement nettoyés.

De texture fluide, c'est une base idéale pour un maquillage lumineux et durable.



12. 80€

Le soir, remplacez votre crème de nuit par de l'huile d'argan pure.
Les cellules se régénérant la nuit, l'action anti-rides sera optimisée.

Les clientes témoignent :

Cette crème est très onctueuse et non grasse, elle pénètre rapidement et hydrate à merveille. Ma peau est devenue très douce depuis que j'utilise ces soins. L'unique point faible son pot en matière plastique léger. Mais il est souple et solide, c'est l'essentiel. De toute façon, je ne suis pas une addict des conditionnements surtout à un prix aussi raisonnable. **MarianneD**

Excellent pouvoir hydratant, même en hiver la peau est bien nourrie. Je trouve sa texture riche mais légère. Ne graisse pas la peau (pourtant j'ai la zone T qui a tendance à graisser facilement, et là même avec mon fond de teint par dessus, tout va bien !)

Le packaging fait un peu cheap, mais bon ce n'est qu'un détail !

J'adore cette crème, j'en suis à mon 3ème pot ! Je ne regrette absolument pas mon ancienne crème de grande marque à prix exorbitant.

Hiver comme été elle est idéale pour hydrater et nourrir sans graisser.

Excellent rapport qualité/prix. **JeanneS**

Retrouvez d'autres avis ou laissez le votre www.chezmademoiselleB.com

LES SOINS

LA BEAUTE AU NATUREL

Magie du khôl pour un regard de braise

Le khôl, fard oriental qui sublime l'œil en lui donnant du mystère, a toujours fasciné...

Symbole de la beauté orientale, le khôl règne en maître en Afrique du Nord et au Moyen-Orient. Le khôl est une fine poudre dont la couleur varie du bleu nuit irisé au noir profond en passant par le gris anthracite. Elle est obtenue en broyant de l'antimoine, un minéral métallisé extrait des roches montagneuses, additionné de multiples composants (noyaux de datte, d'olive, clou de girofle...)



7.90€



Le khôl et sa recharge

Les vertus du khôl

Le khôl était appliqué à des fins purifiantes, pour soigner des conjonctivites, des irritations et des rougeurs de l'oeil. L'utilisation du khôl chez les peuples orientaux avait donc, d'abord, une raison pratique : il était réputé protéger des infections oculaires, mais aussi du vent sablonneux et de la lumière ardente du désert. Au septième jour d'un nouveau-né, la sage-femme mettait du khôl au bébé, afin de protéger ses yeux fragiles des piqûres d'insectes et les conjonctivites.

L'application du khôl

Dernier rempart de séduction des femmes du Ajjer (touaregs), les yeux étaient la seule partie du visage qu'elles pouvaient découvrir et le khôl n'a pas son pareil pour intensifier le regard. Il n'y avait pas de femme qui n'eût en sa possession une de ces fioles remplies de poudre noire.

Le khôl s'applique à l'aide d'un bâtonnet de bois lisse, le mirwed. Pour l'étaler, on l'imprègne de poudre, puis on le fait glisser entre les deux paupières mi-closes, de l'intérieur de l'œil vers l'extérieur. Pour un maquillage plus accentué, on repasse au ras des cils de la paupière supérieure

La recharge 10gr.



5.70€



LE MAQUILLAGE

LA BEAUTE AU NATUREL

Le Aker, un rouge à lèvres surprenant !

Détrompez-vous il ne s'agit pas d'un vestige du paléolithique!

Cette étrange chose est tout simplement la version brute et naturelle du rouge à lèvres... ce petit couvercle de terre cuite est enduit d'une teinture à base de feuille de coquelicot et séché sous le soleil radieux du ciel oriental.

Son utilisation est d'une simplicité enfantine, il suffit d'humidifier son doigt et de le passer sur la surface de l'aker pour ensuite vous colorer les lèvres, légèrement ou intensément selon la nuance recherchée.

Lorsque la teinture est humidifiée, elle affiche immédiatement un rouge très profond, un peu sanguin, vous vous apercevrez vite qu'à l'application, la couleur s'éclaircit pour laisser place à un rouge très naturel.

Vos lèvres se parent alors d'une teinte pétillante, profonde et vive...vous pouvez foncer la couleur en repassant à votre guise de la teinture sur vos lèvres.



7.90€

Le Aker



Le musc, parfum subtil et captivant

Ce carré solide de 25 à 30 g 100 % naturel émoustille les sens olfactifs.

A utiliser sur la peau ou pour parfumer la maison, le bureau, la voiture ... il constitue une excellente alternative aux parfums synthétiques.

Il diffuse en continue une légère et délicieuse fragrance épicée, orientale, très raffinée ; légèrement sucrée, un vrai plaisir pour les sens.

De part sa qualité ce musc solide dure très longtemps, minimum 1 an.

Poids net: entre 25 et 29



Le musc





7.50€



Mon conseil : Utilisez un pinceau à lèvres au risque de passer la journée avec le bout de l'index rouge, tenue irréprochable oblige !
Pour un effet brillant et nourrissant appliquez sur vos lèvres colorées une mini goutte d'huile d'argan.



BON DE COMMANDE

	Minceur	L'hygiène	Soin	Tonus et bien-être	Beauté	Tarif	Quantité	Montant
Huile d'argan alimentaire 100 ml	Coupe-faim			Diététique	Hydratante	14,00 €		
Huile d'argan cosmétique 100 ml	Massage		Dermatoses		Anti-ride-hydratant	15,00 €		
Pierre d'alun	Déodorant						7,90 €	
Savon d'alep 200 gr	Savon	Dermatoses			Masque	6,00 €		
Savon d'argan 100 gr	Savon				Anti-ride-hydratant		5,00 €	
Shampoing à l'huile de nigelle 250 ml	Shampoing					7,90 €		
Shampoing à l'huile d'argan 250 ml	Shampoing					7,90 €		
Huile de graines de nigelle			Dermatoses	Renforce imunité	Anti-ride-hydratant	10,00 €		
Savon noir 200 gr	Savon					9,90 €		
Savon noir 30 gr	Savon				Gommage		2,00 €	
Gant de kessa						5,70 €		
Mhakka						5,90 €		
Rhassoul 500 gr					Masque	10,50 €		
Khôl + recharge			Conjonctivites		Maquillage	7,90 €		
Aker Rouge à lèvres						7,90 €		
Musk Parfum solide 20-30 gr						7,50 €		
Recharge khôl 10 gr						5,70 €		
Tajine 4 pers.				Diététique		15,00 €		
						Montant de mes achats		€
						Frais de port		5,99 €
						Ma commande > 75,00 €		Gratuit
						Montant total à régler		€

Pour commander, c'est simple !

PAR COURRIER, en adressant le bon de commande ci-dessus à :

Chez MademoiselleB

7, rue de la commune de Paris

62100 Calais – France

PAR INTERNET : www.chezmademoiselleB.com



ENVIE DE BIEN-ETRE, C'EST SI NATUREL !

Chez MademoiselleB
La Boutique du Mieux Vivre

