

Bergamote

Citrus aurantium ssp bergamia

Molécules aromatiques : linalol, limonène, acétate de linalyle

Partie exprimée : le zeste



Originnaire de Chine, la bergamote fait partie de la famille botanique des Rutacées parmi laquelle nous retrouvons tous les agrumes : citron, mandarine, pamplemousse, orange. L'essence exprimée à froid du zeste possède une odeur citrine subtile, très agréable et, en diffusion atmosphérique, elle fait l'unanimité.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne variable • antispasmodique • carminative, digestive, laxative • calmante et sédative du système nerveux central.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Inappétence, digestions difficiles, colites, dyspepsies ++
- Leucorrhées, cystites ++
- Acné, eczéma, psoriasis, séborrhée +++
- Anxiété, stress, dépression +++
- Constipation ++
- Difficulté d'endormissement chez l'enfant +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : pour les problèmes digestifs et nerveux, 2 gouttes à répéter selon les besoins dans du miel, H.V olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : pour les affections du système nerveux, 3 à 4 gouttes sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire ou de part et d'autre de la colonne vertébrale.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur • risque de photosensibilisation. Ne pas appliquer avant exposition au soleil.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Un parfum naturel : 3 gouttes de bergamote, 1 goutte d'encens, 1 goutte de santal, 2 gouttes de mandarine et 100 gouttes d'huile végétale de jojoba.