

# BERGAMOTE

*Citrus bergamia* 15 mL

# dōTERRA®

PAGE D'INFORMATION PRODUIT



**CP** TG Certified Pure Therapeutic Grade®

Application : **A T I S**

Partie de la plante: Ecorce

Méthode d'extraction: pression à froid

Description aromatique: citron, épice, avec une légère note florale.

Principaux composants chimiques: Limonène, acétate linalyl

## Principaux bienfaits

- Arôme calmant et apaisant
- Aide à purifier la peau
- Souvent utilisé en massage thérapeutique pour ses bienfaits calmants.

### Bergamot

*Citrus bergamia* 15 mL



## DESCRIPTION

La Bergamote est la plus délicate des citruses, requérant un climat et un sol particuliers pour s'épanouir. Les Italiens ont utilisé la Bergamote depuis des années pour apaiser les sentiments de stress et adoucir et régénérer la peau. En Grèce, les fruits verts sont utilisés en friandises, à la cuillère comme dessert ou avec le café. La Bergamote est unique parmi les huiles citruses, par sa capacité d'être à la fois revigorante et calmante, ce qui la rend idéale pour aider les états d'anxiété et de tristesse. Elle est aussi purifiante et nettoiyante pour la peau, avec un effet calmant.

## UTILISATIONS

- Diffusez dans une salle de classe, au travail, ou à la maison lorsque le niveau de stress ou de tension est haut.
- Appliquez sur la peau sous la douche et respirez profondément pour profiter de son parfum calmant et apprécier ses bienfaits purifiants pour la peau
- Changez votre thé ordinaire en Earl Grey en ajoutant de la Bergamote
- Appliquez sous les pieds au coucher ou utilisez avec une huile porteuse pour un massage relaxant et calmant.
- Ajoutez une ou deux gouttes à votre nettoyant pour la peau ,fait maison.

## CONSEILS D'UTILISATION

**Diffusion** : utilisez trois ou quatre gouttes dans le diffuseur de votre choix

**Usage interne** : diluez une goutte dans un verre de liquide

**Usage cutané** : appliquez une ou deux gouttes sur la zone concernée. Diluez dans une huile porteuse pour éviter toute réaction . Voir les autres précautions ci-dessous

## PRECAUTIONS

Possibilité de sensibilité de la peau

Tenir hors de portée des enfants. Les personnes sous traitement, les femmes enceintes ou allaitantes doivent consulter leur médecin

Evitez tout contact avec les yeux, l'intérieur des oreilles et les zones sensibles.

Evitez l'exposition au soleil et aux UV pendant douze heures après l'application du produit.

\* Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir toute maladie.