

🍋 BERGAMOTE (Citrus bergamia)

🌱 **Pour 10 ml d'huile essentielle : environ 2 à 2,2 kg de zestes verts.**

🌸 Émotionnel & olfactif :

La bergamote est une huile essentielle équilibrante et réconfortante. Elle calme l'agitation, le stress, le trac et la nervosité, tout en favorisant la bonne humeur. Elle aide à retrouver assurance, confiance en soi et affirmation de soi, et accompagne les périodes de doute, de déprime ou de changement. Elle peut encourager à sortir de la routine, à oser avancer et à retrouver davantage de motivation et de créativité.
Son parfum associe des notes d'agrumes, suaves, acidulées et légèrement poivrées. C'est une véritable « soleil en flacon ».

🌿 Une huile pour retrouver de l'élan :

Ses propriétés sédatives et équilibrantes peuvent accompagner les troubles du sommeil liés au décalage horaire ainsi que les variations d'humeur, l'épuisement nerveux et la déprime saisonnière.
Elle peut également être intéressante dans les périodes de choc, avant un événement important ou lorsque l'on a besoin de retrouver davantage de légèreté et de joie.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion pour favoriser la détente, la bonne humeur et l'apaisement. Chez l'enfant, elle peut être envisagée à partir de 4 ans.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. Elle peut notamment être utilisée en massage sur le plexus solaire. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

La bergamote est photosensibilisante par voie cutanée : éviter l'exposition au soleil après application et respecter le délai de précaution adapté.
Elle peut également être irritante pour la peau et les muqueuses lorsqu'elle est utilisée pure. Une dilution adaptée et un test de tolérance sont recommandés.