

Huile essentielle de Bergamote

Citrus bergamia



Modes d'emploi en usage externe

Massage : Pour obtenir une dilution à 5%, idéale pour les massages, mélanger 5 ml d'huile essentielle à 100 ml d'huile végétale, de gel sans alcool, de crème ou d'émulsion de massage vierge.

Diffuseur d'huiles essentielles : Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur pendant 10 à 15 minutes pour une pièce de 10' X 12' (3 m X 4 m) ou selon la grandeur de la pièce.

Positionnement optimal : Salle de soins, salon, salle familiale et chambre à coucher.

Inhalation sèche : Appliquer 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et respirer pendant deux minutes, matin et soir pour aider à diminuer les états de stress.

Recommandations et précautions d'emploi

Identification

Nom sur étiquette : Huile essentielle de Bergamote
 Espèce botanique : Citrus bergamia
 Famille : Rutacées
 Partie utilisée : Zeste
 Méthode d'extraction : Pression à froid
 Origine : Canada
 Principaux constituants : linalol, limonène, acétate de linalyle
 Utilisations : Massages, inhalations, diffusions.

Propriétés en usage externe

- Calmante et sédative
- Anxiolytique
- Régulatrice de l'humeur
- Antispasmodique
- Bactéricide et antiseptique
- Carminative

Utilisations principales en usage externe

- Limite le temps d'endormissement et augmente la durée du sommeil
- Aide à soulager les crises d'anxiété et à réguler l'humeur générale
- Aide à réduire les contractions ou contractures dues au système nerveux
- Très efficace comme antiseptique atmosphérique lorsqu'utilisé en diffusion

Autres usages intéressants

- Favorise également l'expulsion des gaz



Message Diffusion Inhalation Bain
 Femmes enceintes & allaitantes pour les trois premiers mois. À partir du 4e mois, oui mais avec une dilution à 5%.
 Babin de moins de 3 ans Enfant de moins de 6 ans
 Photosensibilisante Ne pas s'exposer au soleil pendant 24h après une application cutanée.
 Dermoagressive Ne pas utiliser pure. Toujours utiliser diluée ou suivie d'une crème ou d'une huile.

IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS ET DES ANIMAUX. TENIR À L'ÉCART DE LA CHALEUR, DES FLAMMES ET DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

Son utilisation est possible en diffusion pour les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants et bimbins.

Pour toute information supplémentaire, contacter :

1.800.329.1304
 info@cliniquelafontaine.com