

ÓLEO ESSENCIAL BERGAMOTA BIO 10 ML

Suplemento alimentar

- ✓ **Equilíbrio emocional**
- ✓ **Dificuldades digestivas**
- ✓ **Cuidado da pele e do cabelo oleosos**

Originária da Ásia tropical, esta planta foi supostamente descoberta por Cristóvão Colombo nas Ilhas Canárias e de seguida introduzida em Itália, agora o principal produtor Europeu. Trata-se de uma árvore sempre verde com flores brancas e perfumadas e frutos com casca aromática, semelhantes a pequenas laranjas. Pode crescer até 10 metros de altura.

O óleo essencial é de cor amarela/verde e tem um aroma fresco característico. Devido ao seu baixo rendimento, é caro e é amplamente utilizado em perfumaria e como aromatizante de chás.

Na aromaterapia é utilizado para promover o relaxamento, aliviar cólicas e facilitar a digestão. De facto, o óleo essencial ajuda a manter a calma e a serenidade, assim como um estado de espírito positivo, apoiando um sono saudável e repousante.

Nome em latim: *Citrus bergamia*

Parte utilizada: casca fresca

QUIMIOTIPO: limoneno, acetato de linalilo, linalol

Método de produção: pressão a frio

Origem: Itália. A origem pode variar de acordo com o lote e encontra-se especificada na embalagem.

Ingredientes: óleo essencial de *Citrus bergamia**. (*)
 Ingrediente proveniente de Agricultura Biológica.

MODO DE USAR

Via oral: 1 a 2 gotas por cada toma, 2 vezes por dia, sobre um suporte neutro¹ (equivalente a 0,06 ml -0,13 ml/dia).

Via cutânea: algumas gotas diluídas num óleo vegetal de base.

Difusão: puro ou diluído, misturado com outros óleos essenciais mais suaves.

Equivalência média: 1 ml = 31 gotas.



PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS	INDICAÇÕES PRINCIPAIS
***Equilibrante, Sedativo, Antidepressivo, Refrescante, Estimulante (em doses baixas)	Nervosismo-Agitação-Stress-Frustração-Cólera-Ansiedade-Depressão-Insónia
**Tónico digestivo, Estomático, Antiespasmódico, Carminativo	Indigestão-Dispepsia-Inapetência-Meteorismo-Flatulência- Colite espasmódica
**Antisséptico, Antimicrobiano **Regenerante e cicatrizante cutâneo	Feridas-Acne-Pústulas-Dermatoses-Pele e cabelo oleosos-Eczema-Herpes-Zona-Psoríase

RECEITAS

DIFUSÃO

Limpar a atmosfera, criar um ambiente relaxado: algumas gotas em difusão, 15 a 30 minutos, nas áreas de vida.

Stress, agitação, insónia: algumas gotas em difusão, 15 a 30 minutos, antes de dormir, ou antes de um evento importante.

BANHO

Cabelos oleosos: adicionar 1 a 2 gotas à porção de champô a utilizar na lavagem.

**Para purificar, regenerar e ajudar a cicatrizar as peles danificadas (ex: acnes, eczema, herpes)/
Relaxar, reduzir a ansiedade e favorecer o descanso noturno:** diluir no máximo 5 gotas num dispersante apropriado (gel duche neutro, mel, leite gordo ou natas) e adicionar à água do banho.

MASSAGEM

Celulite: 4 gotas + 2 gotas de cedro + 4 gotas de toranja numa colher de sopa de óleo vegetal neutro. Aplicar em massagem local com movimentos ascendentes.

Limpar e purificar as peles gordas com tendências acneica: incorporar 1 gota +1 gota de alfazema verdadeira num creme facial neutro. Utilizar como cuidado diário.

Stress, agitação, insónia: diluir 2 a 3 gotas numa colher de sopa de óleo vegetal neutro, aplicar em massagem no plexo solar, e na zona interna dos pulsos.

CULINÁRIA

Para aromatizar uma receita de peixe, sobremesas, doces, chá, iogurte: diluir 1 a 2 gotas numa colher de café de mel, aromatizar o alimento.

VIA ORAL

Indigestão, cólicas, flatulência, infeções intestinais: 1 gota num suporte neutro, 2 vezes ao dia, durante 5 dias.

ATENÇÃO

Não exceder as dosagens recomendadas. **Não usar de forma prolongada.**

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças.

Não deve ser tomado/utilizado por crianças com idade < 6 anos sem conselho médico.

Não tomar/usar durante a gravidez e o aleitamento.

Não utilizar em pessoas com antecedentes epiléticos, com asma, com litíase biliar e em pessoas hipersensíveis aos óleos essenciais. Nunca tomar este óleo puro via oral, sem suporte¹.

Este óleo é fotossensibilizante, não expor a pele tratada ao sol/solário, nas primeiras 12 horas após a aplicação.

Todo o óleo essencial deve ser diluído num óleo vegetal de base para uma aplicação cutânea.

¹por exemplo um comprimido neutro, uma colher de café de mel, uma colher de café de azeite, ou mesmo num pedaço de miolo de pão.