



# BERGAMOT

## BERGAMOT

Bergamot is een favoriet onder gebruikers van essentiële oliën vanwege zijn aroma en therapeutische eigenschappen. De geur is citrusachtig met een vleugje bloemen waardoor het uniek en opwekkend is. Deze heerlijke geur staat bekend om zijn vermogen om de geest te stimuleren en uw zorgen te verlichten, vooral in tijden van verdriet en rouw.

Het bevordert de eetlust en de spijsvertering, tegen winderigheid en werkt maagversterkend. Werkt ook antiseptisch. Voor de geest werkt de olie ontspannend en opwekkend. **Een antidepressivum bij uitstek!**

Bergamot is zacht voor de huid en kan helpen om huidproblemen en een vette huid aan te pakken. Het is ook een favoriet om toe te voegen aan massagemengsels om spierspanningen te verminderen en verlichting te bieden bij stijfheid veroorzaakt door overbelasting of spierpijn.

Voeg 2 druppels Bergamot toe aan 2 theelepels van je favoriete draagolie om een masserende blend te creëren; topisch op het spiergebied aanbrengen dat stijf en pijnlijk is.

Voor lokale toepassing verdunnen tot 1% voor het gezicht en 2 tot 5% voor het lichaam. Begin altijd met een patchtest, dan 2 minuten wachten om te zien of er geen reactie ontstaat. Met 2% beginnen bij massage.

LET OP! Niet gebruiken als de zon schijnt! Alle citrus-achtige oliën zijn zongevoelig en kunnen een reactie veroorzaken!