

## CITRUS AURANTIUM SSP. BERGAMIA (BERGAMOTE)

☞ Un zeste pas comme les autres! ☛



Originnaire du sud-est asiatique, le bergamotier fût introduit en Europe via la Turquie. L'essence est extraite à froid, par expression mécanique du zeste des fruits provenant principalement de Sicile et de la Côte d'Ivoire. 200 kilos de zeste donne environ 1Kg d'essence.



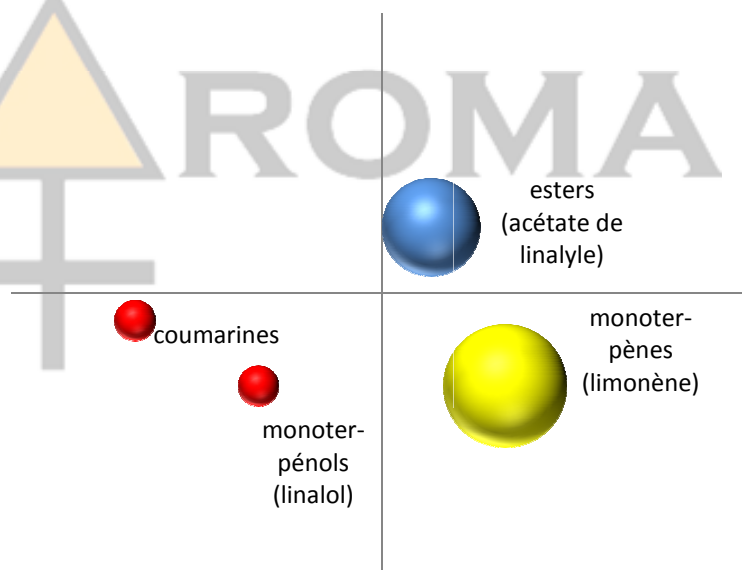
L'Essence de bergamote entre dans la composition de l'Eau de Cologne et de l'eau de lavande. Sa fragrance est fruitée, fraîche, légèrement mielleuse et citronnée. L'originalité de sa biochimie lui confère une place à part parmi les autres rutacées. Contrairement à ces dernières dominées par le limonène, (note fruitée et enfantine), l'essence de bergamote est riche en acétate de linalyle (note florale), en plus de contenir une fraction significative de linalol (note florale). De ce fait, elle favorise l'équilibre nerveux et une coexistence harmonieuse entre le plan mental et affectif.



L'essence de bergamote apaisera ou stimulera le système nerveux selon le besoin de chacun. Elle contribuera à fortifier le mental et à rendre plus lucide et plus calme.



Elle est toute indiquée pour les personnes déprimées, enclines aux pensées négatives et manquant de motivation pour changer de comportement. Elle est d'un grand secours pour combattre l'anxiété et les dépendances : tabac, alcool, etc.



### Propriétés

- Calmante et équilibrante nerveuse
- Antivirale (herpès)
- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire
- Tonique digestive
- Désinfectante aérienne
- Neuroprotectrice
- Hypotensive
- Coronodilatatrice
- Anti-arythmique
- Vitamine P-like

## Indications

- Anxiété, stress, dépression
- Insomnie
- Dépendances
- Inappétence, digestion difficile
- Prurit
- Colites
- Hémorroïdes
- Alzheimer
- Parkinson
- Arythmie
- Hypertension
- Angines coronariennes

Elle se marie bien avec des huiles essentielles florales, comme la lavande ou le néroli, qu'elle rehausse en leur apportant une nuance fruitée.

## Exemples de formules intéressantes – disponibles sur demande auprès de Hunzaroma Inc.

### Huile à massage harmonisante

Citrus aurantium ssp.	6 %
bergamia zeste	
Lavandula angustifolia	3 %
Citrus aurantium fleur	1 %
Huile de noyau d'abricot	90 %

#### Posologie

Masser le corps avec le mélange, en insistant particulièrement sur le plexus solaire et le long de la colonne vertébrale

### Anxiété

Citrus aurantium ssp.	60 %
bergamia zeste	
Lavandula angustifolia	30 %
Citrus aurantium fleur	10 %

#### Posologie

##### Voie cutanée

5 gouttes sur les avant-bras, 3 à 6 x/jour

##### Voie sublinguale

1 goutte sous la langue 3 à 6 x/jour, plus souvent au besoin

### Hypertension

Citrus aurantium ssp.	40 %
bergamia zeste	
Origanum majorana	20 %
Cymbopogon citratus	20 %
Apium graveolens	20 %

#### Posologie

5 gouttes 3x/jour dans ½ c. à café d'huile végétale avant les repas.

Truc alimentaire : dans les desserts, 1 à 2 gouttes, à la fin de la préparation, spécialement dans la crème brûlée!

Miam miam !...



## Contre-indications

Très **photosensibilisante** : éviter l'exposition au soleil dans les 8 heures qui suivent l'application cutanée.

Ce bulletin est écrit avec la collaboration de :

