

Bergamot (bergamota)

Citrus bergamia 15mL

dōTERRA® | GUATEMALA

HOJA INFORMATIVA DEL PRODUCTO



Aplicación: A T I S

Parte de la planta: Cáscara

Método de extracción: Prensado/exprimición en frío

Descripción aromática: Cítrico, especiado, con un ligero toque floral

Componentes químicos principales: Limonene, linalyl acetate, linalool, terpinene, β -pinene

BENEFICIOS PRIMARIOS

- Aroma calmante y tranquilizante
- Brinda beneficios purificadores de la piel
- Usado frecuentemente en terapias de masajes por sus beneficios calmantes
- Mejora la circulación y la digestión
- Fortalece la función gastrointestinal
- Puede ayudar a fortalecer la salud del sistema cardiovascular
- Mantiene la función y la salud de las respuestas del sistema inmunitario

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

La bergamota es la más delicada de las plantas cítricas y requiere de un clima y suelo especiales para poder crecer. Los italianos han usado la bergamota (Bergamot) por años para reducir el estrés y calmar y rejuvenecer la piel. En Grecia, las frutas verdes sirven de golosina, postre que se come con cuchara o acompañante del café. El aceite de bergamota (Bergamot) es único entre los aceites cítricos debido a su habilidad para edificar y calmar, lo cual lo hace ideal para ayudar con sentimientos de ansiedad y tristeza. Es también purificador y limpiador de la piel, mientras ejerce sobre ella un efecto calmante.

USOS

- Diluye 1 gota en 120 mL de agua para obtener un refuerzo antioxidante.
- Difúndelo en el aula de clases, en el trabajo o en el hogar cuando los niveles de estrés o tensión sean altos.
- Aplícatelo en la piel al bañarte e inhala profundamente para experimentar su calmante aroma mientras disfrutas de sus beneficios purificadores de la piel.
- Convierte el té regular en té Earl Grey agregándole Bergamot (bergamota).
- Aplícatelo en los pies antes de acostarte o úsalo con dōTERRA Fractionated Coconut Oil (aceite de coco fraccionado) para darte un masaje calmante y relajante.
- Agrega una o dos gotas a un limpiador facial de tu propia creación.

PRECAUCIONES

- Evita la luz solar o los rayos ultravioleta por un mínimo de 12 horas después de aplicar este producto.

Ver las **Direcciones de uso** y **Otras precauciones** en la etiqueta del producto.

