

Bergamote (citrus bergamia)

Huile essentielle Bio

Origine: Italie

Organe utilisé: Zeste exprimé

Principes actifs:
limonène ± 50%
acétate de linalyle : ± 30%
linalol: ± 15%



Essentiellement cultivé en Calabre depuis le XVIIIe, le bergamotier est un arbre appartenant à la famille des Rutacées qui produit la bergamote. Très apprécié pour son huile essentielle douce et très parfumée, ce fruit est particulièrement prisé par le monde de la parfumerie mais également par l'industrie agroalimentaire qui l'incorporent respectivement dans les parfums et certaines préparations alimentaires.

Caractéristiques

- Densité à 20°C : 0,865 à 0,884
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,472
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +14° à +45°
- Point éclair : +58°C
- Aspect : liquide mobile limpide.
- Couleur : jaune à vert foncé.
- Odeur : agréable et fraîche.



Utilisateurs :



Voies d'utilisation :



Risques :

Propriétés.

Calmante et sédatrice*** : anxiété, stress, agitation, insomnie

Antispasmodique** : calme les spasmes

Antiseptique, antibactérienne** : action bactéricide, fongicide, parasiticide.

Digestive, laxative, carminative** : digestion difficile, aérophagie, inappétence,

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Stress, insomnie : *voie cutanée* : 3 gouttes en onction d'HE bergamote au niveau du plexus solaire ou en perfusion cutanée (face interne des poignets) ou sur la voûte plantaire. *Voie olfactive* : quelques gouttes sur un mouchoir à respirer plusieurs fois.

Insomnie de l'enfant : *voie cutanée* : 1 goutte HE de bergamote dans 10 gouttes d'HV de noisette en onction sur le ventre et la nuque.

Digestion difficile : *voie orale* : 2 gouttes HE de bergamote sur un comprimé neutre, un demi-sucre sous la langue plusieurs fois par jour.

Colite spasmodique : *voie cutanée* : 2 gouttes HE de bergamote dans 10 gouttes d'HV macadamia, en onction sur le ventre.

Infections virales ou bactériennes : *voie olfactive, diffusion ou inhalation exclusivement*. 4 à 5 gouttes dans un bol en inhalation ou dans un diffuseur atmosphérique ou respirer plusieurs fois par jour au dessus du flacon.

Autres précautions.

Contre-indications

- Attention, si l'utilisation de l'huile essentielle de Bergamote pure plus de quelques jours, il y a un risque d'interférences médicamenteuses.
- Il ne faut pas utiliser l'huile essentielle de Bergamote en cas de calculs biliaires. Elle peut être néphrotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée.

Application cutanée

- L'huile essentielle de Bergamote est irritante et dermocaustique si elle est appliquée pure. La diluer à 20% dans une huile végétale avant toute application (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale). ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures suivant l'application.

En diffusion

- Pour les femmes enceintes et les bébés l'utilisation de cette huile essentielle par diffusion atmosphérique est possible

Composants allergènes

L'huile essentielle de Bergamote contient une proportion élevée de composants biochimiques allergènes.

- limonène
- linalol
- géraniol
- géraniol

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).