



Mes Essentielles  
by Jean Charles Sommerard



## Huile essentielle biologique 10ml BERGAMOTE

Son nom botanique :	Citrus bergamia
Sa famille :	rutacée
Sa provenance :	Calabre
Son mode d'extraction :	expression à froid du zeste
Sa partie utilisée :	zeste
Ses principes actifs ou chémotypes :	acétate de linalyle, limonène, linalol...
Son parfum :	note vive, acidulée, piquante, poudrée et suave à la fois
Sa couleur :	jaune pâle à jaune vert



### L'HISTOIRE À PARTAGER

Adorée en parfumerie notamment dans Shalimar de Guerlain et présente dans certaines eaux de Cologne, on la retrouve aussi dans l'aromatisation alimentaire avec entre autres le thé Earl Grey et les fameux bonbons à la Bergamote.



### SON ENVIRONNEMENT

Fruit du mariage entre l'orange amère et la lime, elle est récoltée en hiver avec une préférence pour sa terre de cœur, l'Italie notamment la Calabre.



### SUR LE PLAN AFFECTIF

Joyeuse, espiègle, séductrice, elle charme et aide les «adoleschiants» à s'affirmer pour passer à l'âge adulte. Complice et résolument coquine, elle fait aussi entrer le soleil dans la tête en cas de tristesse et de repli sur soi.



### BIENFAITS

antiseptique, anti-infectieuse, antispasmodique, tonique à faible dose, relaxante et sédative à haute dose, digestif...

**Aromastuce :** pour la conserver plus longtemps, mettez la au réfrigérateur!

**Prudence :** ne pas appliquer sur la peau avant une exposition prolongée au soleil. Elle est photosensibilisante et peut occasionner des taches pigmentaires.

### SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



Cuisine



Parfum



### DES RECETTES À FAIRE SOI MÊME

#### En diffusion relaxante et fraîche : Parfum « BERGAMIA »

15 à 20 gouttes de Bergamote  
7 à 8 gouttes de Géranium rosat ou Bourbon  
5 à 6 gouttes d'Ylang-Ylang

#### En bain apaisant et anti-tristesse :

Mélanger 10 à 15 gouttes de la recette dans un verre de 20cl, soit un demi-bol de base hydro dispersante (gel neutre, savon ou lait).

Verser le contenu dans la baignoire et rester une vingtaine de minutes pour en apprécier les bienfaits. Tout va beaucoup mieux !

#### En cosmétique :

Créer votre gel douche parfumé : ajouter 5 à 7 gouttes de bergamote dans 100ml de base lavante neutre. Agiter avec énergie pour un mélange homogène. C'est la traviata sous la douche!

#### En cuisine : « Tentation de riz au lait à la bergamote »

Pour 4 personnes :  
140 gr de riz rond  
1L de lait de vache ou d'avoine  
80 gr de sucre de fruit (fructose)  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
125 ml de crème fraîche  
1 orange fraîche  
2 gouttes d'huile essentielle de Bergamote

Rincer le riz à l'eau froide puis égoutter-le bien.

Dans une casserole à fond épais, mélanger riz, lait, sucre et vanille et amener le tout à ébullition en remuant.

Faites cuire à feu doux 45mn et laissez reposer hors du feu 15 mn.

Mélanger la crème fraîche à l'huile essentielle, puis incorporer ce mélange au riz. Servir chaud, avec en déco, quelques zestes frais de bergamote râpée.

Bon voyage !



### AVERTISSEMENT

Les informations contenues sur ce site ne peuvent en aucun cas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication et dans le doute, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.