



## Ulei esential de bergamot 10 ml ADAMS SUPPLEMENTS

Uleiul de Bergamota este racoritor si inviorator, iar asupra sistemului nervos actioneaza ca un tonic revigorant. Utilizat sub forma de masaj, baie sau in candela: in caz de stres, iritabilitate, tensiune nervoasa si dureri de cap. Masat pe zona abdominala: are efecte pozitive in indigestie, colici si dureri gastrice.

Bergamot este un citric mai putin cunoscut, dar plina cu vitamina C. Timp de secole bergamot a fost folosit in Marea Britanie pentru a aroma celebrul ceai Earl Grey si Lady Grey.

Uleiul esential de bergamot are proprietati antiseptice, analgezice, antiinflamatoare, spasmolitice, calmante, antifungice, antivirale, antibacteriene, cicatrizante, regenerante, imunostimulatoare.

Uleiul esential de bergamot tonifica si revigoreaza sistemul nervos, eliminand stresul si oboseala, durerile de cap, depresia, anxietatea si insomnia.

Grabeste cicatrizarea ranilor si a ulceratiilor. Tonifica si revigoreaza pielea in psoriazis, eczeme, piele iritata. Utilizat in dermatomicoze si varicoze. Eficient in stari gripale si herpes. Ajuta la intarirea parului.

**Recomandat tenului acneic, tern, seboreic.** Prin proprietatile sale antiinflamatoare, antibacteriene si regenerante, uleiul de bergamot indeparteaza inflamatiile provocate de acnee. Regleaza functiile glandelor sebacee ale pielii.

Poate fi folosit ca si dezodorizant natural. Ars in candela sau vaporizat in camera are efecte excelente in indepartarea insectelor si a mirosului de fum de tigara.

### **Modul de intrebuintare in aromaterapie:**

- Inhalatiile sunt foarte potrivite pentru tratarea problemelor respiratorii, a racelilor, gripei si pentru pregatirea tenului in vederea unui tratament cosmetic. Pentru aceasta, se toarna intr-un vas 1 l de apa clocotita si se adauga 3-4 picaturi de ulei. Vaporii degajati se inspira stand aplecat peste vas, cu capul acoperit cu un prosop mare.
- Masajul este una dintre cele mai populare metode de utilizare a uleiurilor esentiale. Pentru o sedinta de masaj se adauga 4-6 picaturi de ulei esential in aproximativ 10 ml ulei de masaj.
- Baia este o cale foarte placuta si totodata eficienta de a folosi uleiurile prin relaxarea care o induce apa calda si prin faptul ca porii se dilata, permitand uleiului sa patrunda prin tegumente. Uleiurile se adauga inainte de a incepe baia si nu mai devreme, deoarece datorita caldurii ele se evaporaza foarte usor. Astfel, pentru o baie se pun 4-6 picaturi de ulei esential (sau 4-6 picaturi de amestec) in 2-3 linguri de lapte nedegresat sau 2 linguri de ulei de baza, apoi se toarna in cada si se amesteca bine. Baia va dura 10-20 minute.

- O compresa fierbinte este un mod eficient de a trata multe probleme ale pielii, ca de exemplu injectiile, sau durerile musculare de natura reumatica. Cantitatea de ulei depinde de suprafata pielii pe care aplicati compresa: 2 picaturi pentru suprafete mici, 6-8 picaturi pentru suprafete mari.
- Candela (lampa) odorizanta se foloseste pentru a aromatiza camera, pentru a genera o stare de spirit pozitiva, tonica, sau dimpotriva de relaxare, sau pur si simplu pentru a crea o atmosfera speciala. Pentru aceasta, se pune apa calduta in farfuria candelii, se adauga 3-5 picaturi de ulei si se aprinde lumanarea.

A se folosi pentru uz extern.