



i Introducción

La bergamota es un fruto cítrico originario de Italia, concretamente del sur, de la región de Calabria.

Las primeras experimentaciones sobre las propiedades de la bergamota fueron realizadas por el Doctor Francesco Calabro, que realizó un tratado en el año 1800 describiendo sus propiedades antiinfecciosas

Con una composición a base de monoterpenos y ésteres terpénicos, tenemos un aceite esencial muy indicado para el cuidado de nuestro sistema nervioso.



Moléculas



✓ Acciones

Estimulante
del estado de ánimo

Antioxidante,
antiinfeccioso



Uso oral



Uso tópico



Uso difusión

 **Indicaciones****Bajo estado de ánimo, astenia**

Vía inhalatoria: mediante un inhalador de AE, aplicar 8 gotas en el filtro e inhalar 3 veces al día

Aromadifusión: añadir 10 gotas e inhalar periódicamente durante 15 minutos al día

**Precauciones y contraindicaciones**

Fotosensibilidad: por su contenido en cumarinas, puede dar lugar a fotosensibilidad. Evitar la exposición directa al sol en las siguientes 8 horas después de su uso

En situaciones especiales (embarazo, pediatría, pacientes polimedicados...) utilizar bajo la supervisión de un/a especialista