



Bergamot

Bergamot je jemná citrusová rastlina, ktorej sa darí len v špeciálnom podnebí a pôde. Taliani používajú bergamot už mnoho rokov na zmiernenie pocitu stresu a na upokojenie a omladenie pokožky. Bergamot je jedinečný spomedzi citrusových olejov pre svoju schopnosť povzbudiť a utíšiť.

Hlavné výhody:

- Upokojuje kožu
- Používa sa v masážnej terapii pre svoje utišujúce účinky
- Podporuje pozitívnu náladu

Použitie:

- Aplikujte na pokožku pri sprchovaní a vychutnajte si jeho prečisťujúce účinky na kožu.
- Používajte s frakcionovaným kokosovým olejom dōTERRA pri upokojujúcej a relaxačnej masáži.
- Aplikujte na chodidlá pred spaním, aby ste podporili pokojný spánok.
- Pridajte jednu až dve kvapky do čistiaceho prostriedku na starostlivosť o pleť, ktorý ste si vyrobili doma.
- Nahraďte bežný čaj čajom Earl Gray s prídavkom bergamotu.