

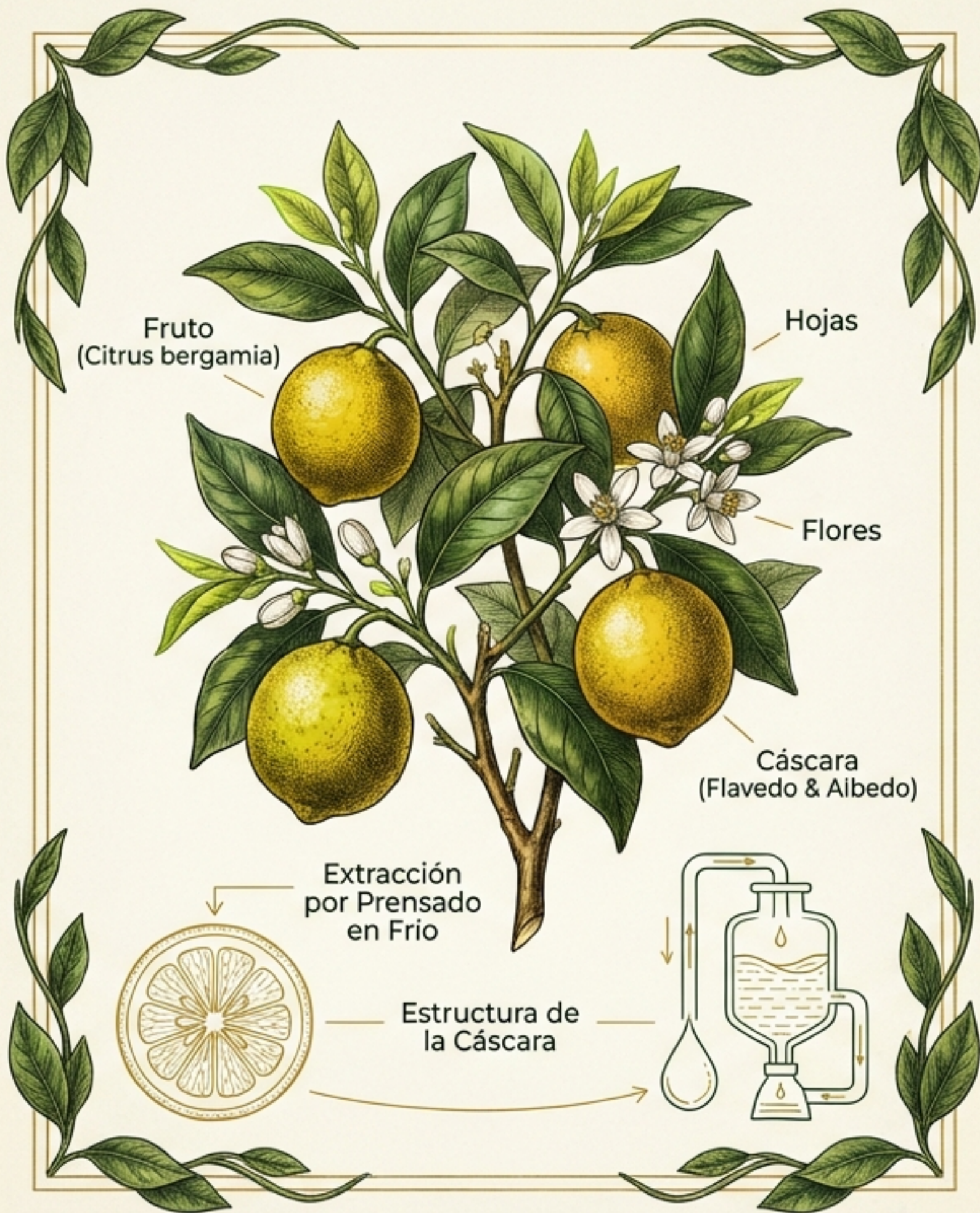
IKARO



El Secreto Cítrico del Equilibrio: Aceite Esencial de Bergamota.

Una guía completa para la mente, el cuerpo y el bienestar emocional.

Presentado por IKARO | Aceites Esenciales 100% Puros



La Joya de Calabria: ¿Qué es la **Bergamota**?

El *Citrus bergamia* es un fruto cítrico único, un híbrido entre el limón y la naranja (o naranja amarga). Aunque su sabor es ácido y amargo, su cáscara desprende un aroma dulce, complejo y profundamente aromático.



Origen: Cultivado principalmente en Italia (Calabria), regiones de Asia y Costa de Marfil.

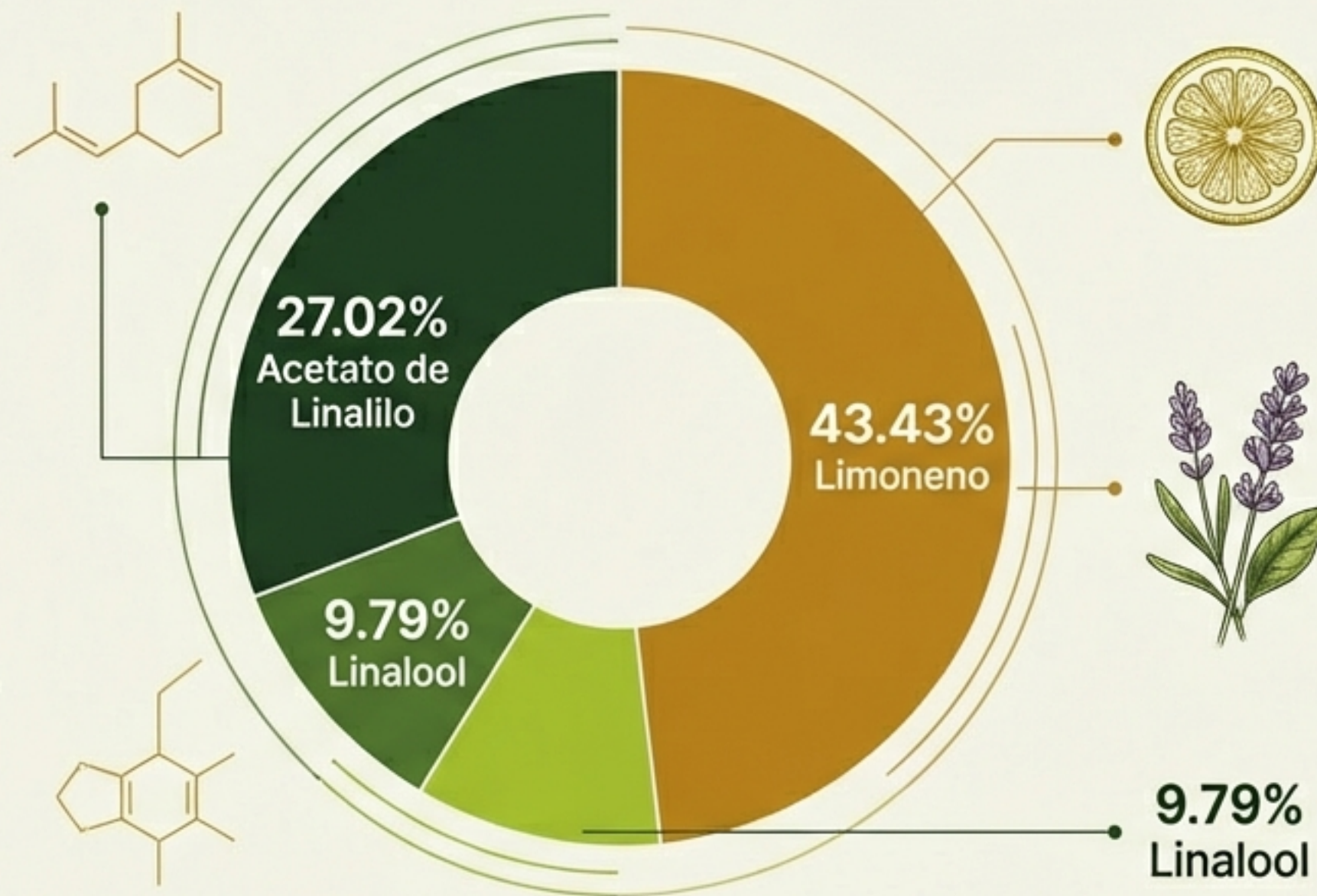


Método de Extracción: Prensado en frío de la cáscara del fruto maduro.



Curiosidades: Es el sabor distintivo del té Earl Grey y una nota alta tradicional en la famosa *Eau de Cologne*.

La Química de la Calma y la Energía.



El componente **energizante**.
Aporta propiedades antidepresivas y eleva el ánimo.



El componente **calmante** (también presente en la lavanda). **Aporta** propiedades ansiolíticas y sedantes.

9.79%
Linalool

Potencia el efecto relajante.

Key: A diferencia de otros cítricos que solo estimulan, la Bergamota posee una composición química única que equilibra el sistema nervioso, ofreciendo relajación sin sedación total.

El 'Asesino del Cortisol': Alivio para la Ansiedad

La inhalación de aceite esencial de bergamota reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y la presión arterial, mientras estimula la serotonina.

- • Disminuye la frecuencia cardíaca y la sensación de fatiga mental.
- • Calma pensamientos incontrolables y catastróficos.



****El truco de los 5 minutos**:** Inhalar directamente del frasco o usar un difusor durante momentos de pánico para reiniciar el sistema nervioso rápidamente.

Combatiendo el Insomnio Naturalmente.

A pesar de ser un cítrico, la **bergamota** es un poderoso aliado nocturno gracias a sus ésteres sedantes. Ayuda a transicionar al cuerpo hacia un estado de descanso profundo.



Otros Cítricos (Limón/Naranja)	Bergamota
Activan y energizan.	Calma la agitación nerviosa que impide conciliar el sueño.

Técnica recomendada:
Potencia el método de respiración 4-7-8 (inhalar 4s, retener 7s, exhalar 8s) difundiendo el aroma en la habitación.

Sinergia: Funciona idealmente en combinación con la Lavanda o la Manzanilla.



Un Impulso de Luz: Estado de Ánimo y Depresión.

Clasificado como un **aceite estimulante y antidepresivo natural**. Su aroma fresco y alegre ayuda a disipar sentimientos de tristeza, apatía e irritabilidad.



- Estimula la producción equilibrada de dopamina y serotonina.



- Alivia la pesadez emocional y mejora la autoconfianza.



- Reduce la ira y la frustración acumulada.



****Contexto de uso*:** Ideal para días grises o momentos de baja energía emocional.

El Salvador de la Piel Grasa y con Acné.



Regulación de Sebo

Controla el exceso de grasa en la piel sin resecarla.

Acción Antibacteriana

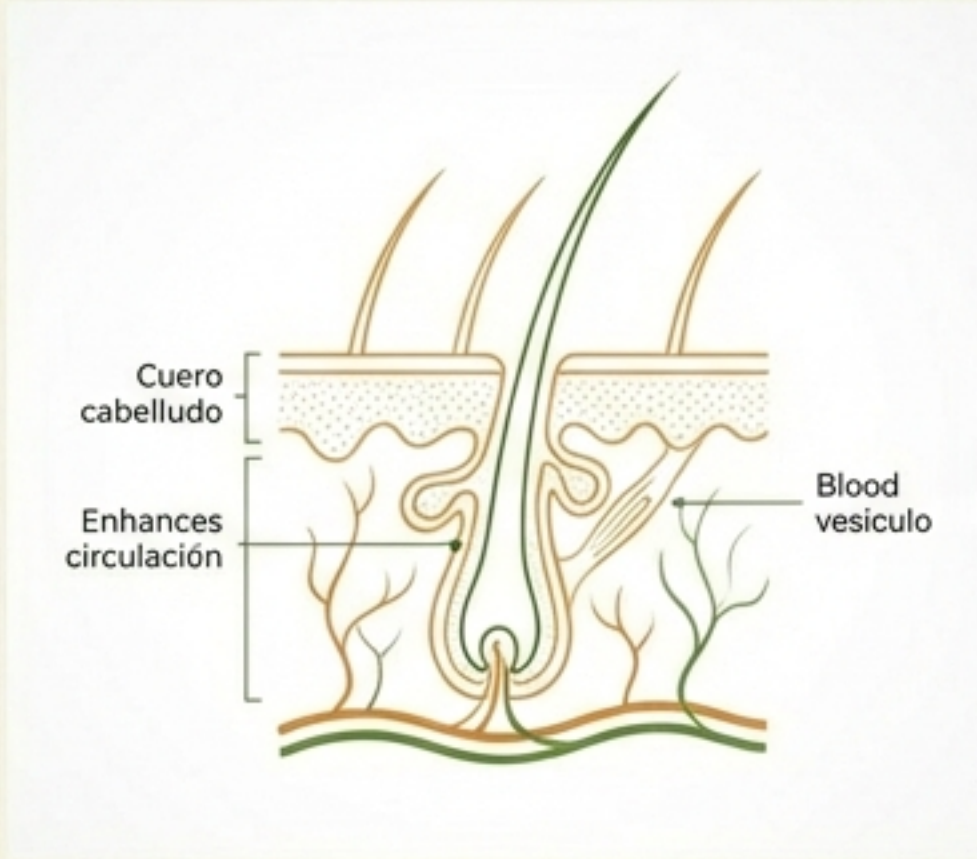
Combate las bacterias causantes de brotes y acné.

Cicatrizante

Ayuda a la distribución uniforme de la melanina, facilitando el desvanecimiento de marcas, manchas y cicatrices de acné antiguo.

Gracias a sus propiedades antisépticas, antibacterianas y cicatrizantes, la bergamota es un ingrediente clave en la cosmética natural.

Vitalidad para el Cabello y la Barba.



- **Crecimiento:** Estimula el flujo sanguíneo favoreciendo un crecimiento más fuerte.



- **Salud Capilar:** Elimina hongos y bacterias, tratando eficazmente la caspa y la seborrea.



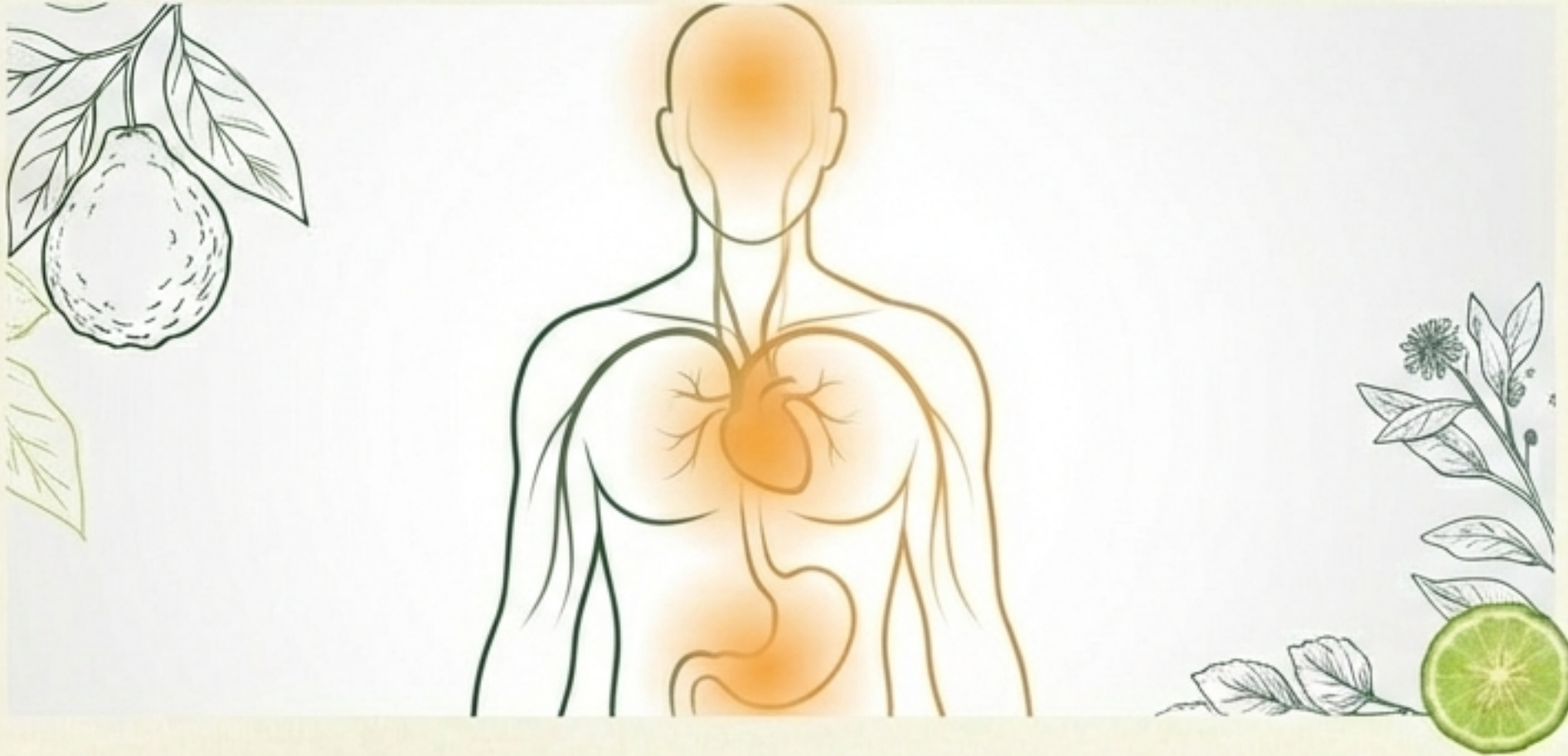
- **Barba:** Hidrata, mejora la apariencia y estimula el crecimiento en zonas despobladas.



- **Textura:** Suaviza el cabello y controla el frizz.

La bergamota no solo limpia, sino que estimula. Al aplicarse (diluida) en el cuero cabelludo o la zona de la barba, mejora la circulación sanguínea hacia los folículos.

Alivio Físico: Dolor y Digestión.



Más allá de la piel, la bergamota actúa sistémicamente para aliviar malestares físicos comunes.



• Analgésico

Estimula la secreción de hormonas que reducen la sensibilidad de los nervios, útil para dolores de cabeza, contracturas musculares y tensión.



• Digestivo

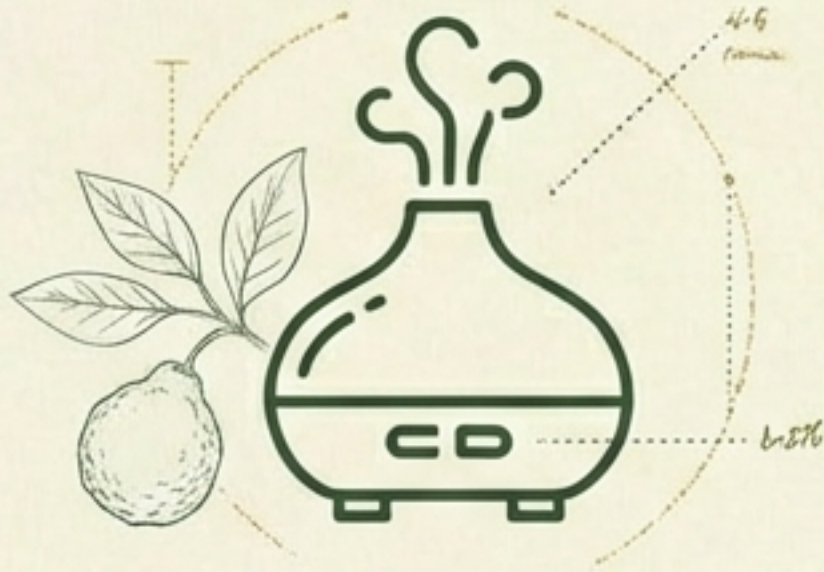
Calma la "indigestión nerviosa". Alivia gases, flatulencias y malestar estomacal cuando se masajea (diluido) en el abdomen.



• Circulación

Ayuda a regular la tensión arterial (tanto alta como baja).

Rituales de Uso: Cómo Incorporar la Bergamota.



● Aromaterapia Emocional

4–6 gotas en un difusor ultrasónico por 30–60 minutos. Ideal para ansiedad y concentración.



● Uso Tópico (Piel/Masaje)

¡Crucial! Siempre diluir.
1–2 gotas en 5ml de aceite portador (Jojoba, Almendras, Coco). Aplicar en muñecas, sienes o zonas afectadas.



● Baños Relajantes

Mezclar 5–10 gotas con un aceite portador y añadir al agua tibia. El vapor potencia el efecto relajante.



Mezclas Recomendadas por Expertos IKARO.



● Buen Ánimo (Difusor)

3 gotas Bergamota +
2 gotas Lavanda +
1 gota Incienso.

*Efecto: Elevador y
equilibrante.



● Descanso Profundo (Difusor)

2 gotas Bergamota +
2 gotas Lavanda.

*Uso: 45 minutos antes
de dormir.



● Piel Equilibrada (Tópico)

1 gota Bergamota +
5ml Aceite de Jojoba.

*Uso: Aplicar solo por la noche
para controlar grasa y marcas.

Precauciones Críticas y Seguridad.



La Regla de Oro: Fotosensibilidad

La bergamota contiene **bergapteno**, que reacciona con la luz UV.

🚫 **No exponerse al sol** ni a rayos UV durante al menos 12 horas después de la aplicación tópica para evitar manchas.

- Usar **siempre diluido** en un aceite portador; nunca directo en la piel.
- Realizar prueba de parche en el antebrazo.
- Evitar contacto con ojos y mucosas. No ingerir.



Botanical Luxury & Scientific Precision

La Promesa de Calidad IKARO.



- ✓ • **100% Puro y Natural:** Sin diluciones, sin fragancias sintéticas, sin aditivos.
- ✓ • **Grado Terapéutico:** Alta concentración de principios activos (Limoneno y Acetato de Linalilo).
- ✓ • **Marca Peruana:** Experiencia profesional en aromaterapia y educación continua.
- ✓ • **Soporte Experto:** Acceso a guías de uso responsable y asesoría.

Botanical Luxury & Scientific Precision

Aceite Esencial de Bergamota IKARO.



Formato: Frasco de vidrio ámbar de 11 ml (protección contra la luz).

Nombre Botánico: *Citrus bergamia*.

Precio: S/ 45.00
(Precio de oferta).

Disponibilidad: Envío a todo el Perú.
Pago seguro.

Recupera tu Equilibrio Natural Hoy.

Integra el poder de la Bergamota en tu rutina diaria.



 **Web:** [Link to IKARO website]



 **WhatsApp:**
Asesoría personalizada
y pedidos directos.



 **Redes Sociales:**
Síguenos para más
recetas y consejos de
bienestar.

IKARO - Aromaterapia para el cuerpo y el alma.