

Bergamot

Citrus aurantium var. amara (bittere sinaasappel)

Citrus aurantium var. bergamia

Familie Rutaceae - ruitachtigen

Botanie en Groeiwijze

De boom die een hoogte van 5 meter kan bereiken heeft donkergroene, ovale bladeren, en sterk geurende, stervormende geurige bloemen. De takken zijn vaak stekelig, de boom heeft ronde tot peervormige bleek- gele vruchten, deze zijn 7-10 cm lang en niet eetbaar.



Klimaat

Mediterraan en tropisch klimaat.

De boom komt oorspronkelijk uit tropisch Azië en groeit in Zuid-Italië, Silië en de Ivoorkust.

Extractie

Koude persing van de groene vruchtschillen, geeft een vloeibare groenige olie.

Geurervaring

Frisse, levendige, fruitige, warme, kruidige geur.

Geschiedenis

De bergamotboom is door Christopher Columbus van de Canarische Eilanden naar Spanje gebracht. Van daaruit is de boom in Reggio di Calabria in Zuid-Italië geïntroduceerd. De naam Bergamot is waarschijnlijk vernoemd naar de Italiaanse stad Bergamo in Lombardije, waar de olie voor het eerst werd geproduceerd, of is afgeleid van de vorm van de vrucht, die op de bergamotpeer lijkt.

Bergamotolie was een belangrijk middel binnen de Italiaanse volksgeneeskunde en verscheen vanaf de zestiende eeuw als ontsmettings- en koortswerend middel in een aantal Europese kruidenboeken. Ten tijde van Napoleon was bergamotolie vooral populair als parfum en was de olie een hoofdingrediënt van de bekende eau-de-cologne.



Therapeutische werking

Loslaten - ontspannen - verheffen

Psyche: Bergamot helpt bij spanning, geïrriteerdheid, frustratie, opeengestapelde stress, onderdrukte woede.

Bevordert het loslaten van opgekropte gevoelens die leiden tot depressiviteit en slapeloosheid, angst en plotselinge stemmingswisselingen.

Bij angst en depressies werkt bergamotolie opluchtend en ontspannend, tegelijkertijd opbeurend en opfleurend. De geur verkwikt de geest.

Zij is het antidepressivum bij uitstek.

De olie werkt kalmerend op het zenuwstelsel.

Bevordert het geestelijk evenwicht.

Het is één van de beste oliën bij hyperactiviteit

Maakt de hersenen ontvankelijk voor licht.

Kan zeer weldadig zijn als u uitgeput bent door voortdurende spanningen of herstelt van een

psychische of lichamelijke ziekte.

Bergamot werkt krampstillend en sterk huidregenererend en wondhelend.

Gebruiksmogelijkheden

Bergamot is een van de meest flexibele essences, ze voegt zich naar de werking van oliën waarmee ze vermengd wordt:

Met Rozemarijn, Lemongrass of IJzerhard is ze verfrissend, verhelderend en geestelijk stimulerend.

Met Ylang-Ylang en Jasmijn werkt ze lichamenlijk.

Met Arve-den of Jeneverbes genezend.

In combinatie met Koreander, Kamille en Venkel kan ze helpen bij nerveuze maag en darmstoornissen, en bij gebrek aan eetlust als gevolg van emotionele spanning.

Met Roomse Kamille heeft het een gunstig effect op de urinewegen, helpt tegen blaasontsteking (als kompres aanbrengen of het onderlijf ermee wassen.)

Je kan Bergamot met heel veel oliën combineren om het net even iets frisser te maken.



Bergamot kan o.a. worden gebruikt bij: littekens, wonden, zweren, steenpuisten, koortsuitslag, eczeem, insectensteken, psoriasis, schurft, puistjes, keelpijn, mondinfecties, witte vloed, spruw, blaasontsteking, aderontstekingen, vermoeidheid, maagklachten, aambeien, opgezet gevoel, buikpijn (koliek), gebrek aan eetlust, slapeloosheid, storingen van het zenuwstelsel, gynaecologische spoelingen, spijsverteringsproblemen, koorts en winderigheid.

Bergamot werkt antiseptisch, krampverminderend, wormafdrijvend, maagversterkend, antidepressief.

Enige toepassingen van Bergamot:

- *Bij normale huid;* meng 15 dr Bergamot, 2 dr Lavendel en 2 dr Petitgrain met 45 ml. Jojoba olie en 5 ml. Tarwekiem olie behandel hiermee de gezichtshuid 2x per dag.
- *Bij littekens;* meng 6 dr Bergamot in een eetlepel Tarwekiem olie en masseer daarmee het litteken minimaal 1x dagelijks.
- *Bij wonden, zweren;* 2 dr Bergamot op een vochtig watje en daarmee de wond deppen, zweren uitspoelen met 6 dr in een glas gekookt, afgekoeld water.
- *Bij vermoeidheid;* meng 3 dr Bergamot en 3 dr Ylang-Ylang in een eetlepel basis olie en masseer daarmee het lichaam.
- *Bij slapeloosheid en nervositeit:* Doe 's avonds 3 dr Bergamot in een eetlepel badolie neutraal en neem een niet te heet bad van 20 minuten.
- *Depressieve buien:* doe 3 dr Bergamot in een aromalampje of doe het op een zakdoek en draag dit de hele dag bij u.

Je kunt zelf je "Earl Grey thee" door aan een pakje thee enige druppels Bergamot toe te voegen. Goed afsluiten!



Type mens

Het Bergamot-type ergert zich mateloos aan iedereen die traag en langzaam is. Hij kan hiervoor absoluut geen geduld opbrengen.

Parfum

Top noot

Energie

Koel en droog

Yin

Hoofdelement

Hout

Symbolische betekenis van de plant

De boom is naar buiten gericht, je word van deze olie open. De vrucht is naar binnen gericht.

Kom uit het zwarte gat en dans met me in de zon.

Waarschuwingen

Door de furano's en coumarines is de olie fototoxisch; dit kan bruinverkleuring op de huid geven; tot 12 uur na het aanbrengen direct zonlicht of zonnebaden vermijden.

Niet onverdund op de huid aanbrengen; altijd 1-2% in basisolie toepassen.

Bergamotolie is circa 8 maanden houdbaar, liefst in de koelkast bewaren.

Praktijkervaring

Ik gebruik Bergamot samen met Ylang-Ylang in een aromalampje het geeft een heerlijke geur, het verbetert de stemming in de kamer.

Ik gebruik hem ook veel in een massagemengsel bij cliënten met depressieve klachten.

Ook doe ik hem wel eens in mijn bodyolie, samen met o.a. Patchouli, Sandelhout, Ylang Ylang, Roos, dat is heerlijke verwennerij.

Ik heb een zonneolie gemaakt: 90 ml kokosolie, 10 ml wortelmaceraat, 5 dr Peen, 5 dr Bergamot (ik kan zelf goed tegen de zon vandaar dat ik er Bergamot in doe.)

Chemische samenstelling

Citrus aurantium

F = Monoterpenen (50%)

36-45% Limoneen

2,9-5,1% β -Pineen

0,1-3,6% p-Cymeen

α -Pineen

Campeen

Sabineen

B = Sesquiterpenen

0,2-0,9% β -Bisaboleen

K = Monoterpenolen

11-22% Linalool

Nerol

Geraniol

α -Terpineol

H = Aldehyde

Neral

A = Esters (50%)

36-60% Linalylacetaat

Nerylacetaat

I = Coumarines en Furocoumarines

0,3-0,4% Bergapteen

Bergaptol

Bergamottin

Auraptenol



