Bergamott - Citrus sinensis

Bergamott - Citrus sinensis

Plante:

Et lite tre, inntil 4,5 m høyt, med glatte, ovale blad. Får små, runde frukter som skifter farge fra grønt til gult når de modnes. Treet ser ut som et appelsintre i miniatyr. Ekte bergamott må ikke forveksles med etasjeblomst eller hestemynte (Monarda didyma), som enkelte ganger også kalles bergamott.

Bruk:

Eterisk olje. Bergamottolje produseres ved å rive skallet på nesten modne frukter og samle opp alt som presses ut. Dette renses og filtreres, og blir til bergamottolje. Oljen er en lett, gul eller blekgrønn væske med en særdeles rik, søt og fruktig smak. En renset eller terpenfri olje fremstilles ved vakumdestillasjon eller ved ekstraksjon med et løsemiddel.

Virkning:

Avkjølende, forfriskende, oppkvikkende, beroligende, stressdempende, luftdrivende, krampeløsende, smertestillende, avgiftende, fordøyelsesfremmende, urindrivende, avførende, febernedsettende, hudirriterende, sårhelende, antiseptisk, parasittdrepende og infeksjonsdempende ved betennelser i munn, svelg og urinveier.

Hjelper mot:

Anspenthet, spenningshodepine, angst, depresjoner, stress, irritabilitet, overanstrengthet, kolikk, tarmgass, appetittløshet, dårlig fordøyelse, innvollsorm, magekatarr, sår, byller, skabb, blærekatarr, akne, herpes, eksem, psoriasis, hodebunnsflass, infeksjoner i munn og hals, forkjølelse, influensa, feber og insektstikk.

Generelt:

Bergamott har fått navnet sitt fra den italienske byen Bergamot i Lombardy, der oljen først ble fremstilt og solgt. Oljen har vært brukt i italiensk folkemedisin i mange år, særlig ved feber (inklusive malaria) og innvollsorm. Forskning i Italia har vist at bergamottoljen kan ha et bredt spektrum av bruksområder, og er særlig anvendelig ved hudinfeksjoner og infeksjoner i munnen, åndedrettsorganene og urinveiene.

Bergamott er en avkjølende og forfriskende eterisk olje. Den virker hovedsakelig som et styrkemiddel på nervesystemet

© Viten.org

siden den er oppkvikkende uten å være overstimulerende. Men bergamott virker også beroligende, og kan derfor være et godt middel for nervene når man er stresset eller anspent. Oljen kan være fin å bruke ved spenningshodepine. Bergamott har luftdrivende og krampeløsende egenskaper, noe som gjør den nyttig ved problemer i fordøyelsessystemet, særlig når det er snakk om kolikk, mye tarmgass eller generelt dårlig fordøyelse. Oljens antiseptiske egenskaper kan hjelpe mot magekatarr og andre mageinfeksjoner, noe man kan nyttiggjøre seg ved å massere den inn på magen. Bergamott gir mange massasje- og badeoljeblandinger en behagelig duft, og kan også gi en forfriskende duft i rommet.

Oljen kan imidlertid øke hudens lysømfintlighet. Derfor bør man ikke ha bergamottolje på huden før man går ut i solen ellers skal i solarium. Man kan få kjøpt bergamottolje hvor innholdsstoffet bergapten er fjernet. Denne oljen er kjent som FCF-bergamott og er den standarden som anbefales brukt da den ikke forårsaker lysømfintlighet. FCF står for Furo-Coumarin Free.

Innen førstehjelp brukes bergamott som et antiseptisk middel mot sår og bylller. Oljen virker parasittdrepende, og kan dermed fjerne skabb. Andre plager hvor man kan tenke på å bruke bergamott er ved hoste, feber, infeksjoner i urinveier eller skjede, utflod, dårlig appetitt, spisevegring, kviser, forkjølelsessår, eksem, psoriasis, kutt og sår. Oljen kan således være en verdifull ingrediens i hudpleiemidler.

Bergamottolje er ellers kjent som en smaksetter i Earl Grey te og som ingrediens i eau de cologne, ulike parfymer, kremer, såper og søtsaker.

Andre navn:

- Rutaceae - Rutefamilien (citrusfamilien)
- Latin: Citrus sinensis
- Engelsk: Orange
- Norsk: Bergamott
- Svensk: Apelsin
- Dansk: Appelsin
- Tysk: Apfelsine
- Fransk: Orange
- Spansk: Naranjo

© Viten.org