

## Aromatherapie: Bergamot

In Noord-Italië ligt het stadje Bergamo, waarnaar deze heerlijke olie werd genoemd. Deze citrusvrucht lijkt op een minisinaasappel werd al sinds eeuwen in de Italiaanse volksgeneeskunde gebruikt. In de omringende landen was deze boom onbekend en export vond niet plaats.

De bergamotolie wordt verkregen door de schil van de vrucht gewoon met de hand te persen. De bergamot heeft een zacht en fris aroma, wat in de verte aan citroen doet denken.

De bergamotolie werkt voornamelijk op depressies en angsten, infecties van de urinewegen en doet het goed in de huidverzorging.

Vooraf bij steeds terugkerende blaasontstekingen heeft de bergamot zijn nut bewezen omdat het sterk desinfecterend werkt. Samen met kamille en knoflookolie kan een massageolie worden samengesteld. In een 50 ml basisolie zoals zonnebloem, olijf, amandel of jojoba worden van elke etherische olie 4 druppels aan de basis toegevoegd, waarbij bijvoorbeeld met name de buik kan worden gemasseerd. Bergamot is ook prima geschikt voor verdamping in een aromalamp. De geur is zowel voor mannen als vrouwen acceptabel en bovendien past bergamot bij vrijwel alle bloemenoliën. Goede combinaties zijn o.a. geranium/bergamot, lavendel/bergamot, ylang/bergamot. Vooral als een andere etherische olie te zoet is maakt bergamot deze frisser en pittiger.

Wat de huidverzorging betreft past deze olie heel goed bij de verzorging van een vette of ontstoken huid of in het geval van jeugdpuistjes. Voeg 1 of 2 druppel bergamot tot aan een crème of lotion of maak een gezichtsolie van jojoba (niet vet) en een paar druppels bergamot.

Het moet duidelijk zijn dat bergamot nooit onverdund op de huid moet worden gebruikt omdat dit irritatie kan veroorzaken. Verder ontraad ik ook bergamotolie op de huid te gebruiken als u in de zon gaat zitten, omdat bergamot de gevoeligheid van de huid voor zonlicht verhoogt.

Bergamot is ook een uitstekende reiniger van de atmosfeer. Vooral in kamers en gebouwen, waar veel mensen bijeen zijn of waar een gedrukte stemming heerst kan bergamot verfrissend werken en een opgewekte stemming creëren.

Een andere goede eigenschap van bergamot is dat het bepaalde virussen kan remmen en vooral virussen die voor verkoudheden zorgen. Samen met een paar druppels eucalyptus in een aromalamp werkt het krachtig anti-viraal op de omgeving.

Verder is bergamot doeltreffend als verjager van insecten. Doe een paar druppels bergamot en lavendel in een spray en gebruik dit om vliegen en muggen op een afstand te houden.

Tot slot wil ik graag benadrukken dat het belangrijk is om een goede kwaliteit olie te gebruiken.

Micha ledema