



WELLNESS 29. 05. 2017

## Znáte bergamot? Jeho olej chutná i uzdravuje

**Tím se dostáváme k tomu, čím bergamot přesně je. Jde o stále zelený citrusový strom s dlouhými oválnými zelenými listy, kvetoucí bílými květy a...**

**Pokud jste se setkali s názvem bergamot, například při pročitání složení parfémů a nevěděli jste, co přesně si máte pod tímto pojmem představit, pak máte možnost se teď s bergamotem v krátkosti seznámit. Jeho příjemnou a zajímavou vůni nevyužívají jen výrobci parfémů, ale přijala ji za svou také aromaterapie a setkat se s ní můžete i v potravinářství.**

Bergamot je mimochodem obsažen až v **polovině pánských parfémů** a u dámských pak zhruba u **jedné třetiny**. Rostlinná silice z bergamotu má mít mimořádnou schopnost stabilizovat a vázat různé složky vůní, spojit je v jednu a ještě ji zesílit. Podle dochovaných historických pramenů se vyskytoval bergamot **v italském kraji Kalábrie**, kde rostl nejspíš **od začátku 18. století** a zdejší obyvatelé si přivydělávali prodejem silice návštěvníkům tohoto malebného kraje.

Bergamot se však začal pěstovat ve větším měřítku a za účelem výdělku až v souvislosti se vznikem **kolínské vody**. Na počátku 18. století ji vytvořil italský tvůrce parfému jménem **Giovanni Maria Farina**, který se usadil v Německu a pojmenoval ji na počest svého nového domova - **Kolína nad Rýnem**. Jako jednu z hlavních složek použil **bergamotovou silici** a svému bratrovi napsal: *„Našel jsem vůni, která mi připomíná jarní ráno v Itálii, s vůní citrusových květů a horských narcisů po dešti.“*

## Bergamot má tvar hrušky a barvu citronu

Tím se dostáváme k tomu, čím bergamot přesně je. Jde o **stále zelený citrusový strom** s dlouhými oválnými zelenými listy, kvetoucí bílými květy a nesoucí **hruškovité plody velikosti pomeranče** ovšem se žlutou slupkou. Jejich chuť je **lehce kyselá** a mají výraznou vůni. Sklízají se na konci podzimu anebo v zimě. Botanikové se přiklání k tomu, že jde o křížence citronovníku a pomerančovníku. Co je na něm zajímavé? Nerozmnožuje se semeny, ale jedině roubováním výhonků na jiné druhy citrusů. Bergamot potřebuje ke svému růstu teplé podnebí a místo, chráněné před větrem. Nesnáší prudké změny teplot a nadměrnou vlhkost, proto roste v **subtropických oblastech**.

## Bergamot poskytuje vonnou silici

Aromaterapie využívá bergamot pro účinky silice, která se získává ze slupky. [Esenciální olej](#) z bergamotu se získával tradičně tak, že místní pěstitelé rozřízli plod na dvě poloviny, odstranili dužinu a **slupku lisovali**. Vytékající olej pak zachycovali do přírodní houby. Udává se, že k získání zhruba **85 gramů silice** je třeba asi **sto plodů bergamotu**. Moderní doba toto úsilí výrazně zjednodušila, téměř veškerá přírodní silice se získává za pomoci strojů s brusnými kotouči, které oškrábou slupku z plodů.

## Bergamot a jeho využití

Kde všude se můžete s bergamotem setkat? Jeho vůni lze cítit nejenom v parfémtech, ale i v **deodorantech**, šamponech, mýdlech anebo třeba krémech. Bergamot a jeho silice se využívá také jako příchuť v potravinářství. Typickým příkladem je **anglický čaj Earl Grey**, který je známý svou zajímavou chutí a vůní. Pokud jste pátrali, co ji způsobuje, pak právě bergamot. Kromě čaje se s bergamotem můžete setkat například také ve zmrzlině, cukrovinkách anebo nápojích. Mnohdy se však neuvádí pravá bergamotová silice nýbrž ta, která je vyráběna syntetickou cestou.

**Redakční tip:** Díky rozlévaným [parfémům to Tap](#) si můžete dopřát radost z Vaší oblíbené vůně za zlomek ceny. Vyberte si z více než 150 parfémů, které jsou inspirovány těmi nejznámějšími světovými vůněmi. V nabídce najdete také bytové vůně se speciálními knotovými tyčinkami a vůně do auta.

## Bergamot ve farmacii

Ve farmaceutickém průmyslu se bergamot využívá pro své **antiseptické vlastnosti** zejména v desinfekčních prostředcích. **Pektin**, který bergamot obsahuje, je látkou, která je součástí protisrážlivých přípravků anebo [léků pro léčbu průjmu](#). Celkem se odborníkům podařilo rozlišit přes tři sta složek, kterou bergamot a jeho silice obsahuje, a které přispívají nejenom k jeho nezaměnitelné vůni, ale mnoha dalším vynikajícím vlastnostem.

## Aromaterapie a bergamot

Bergamot má své pevné místo i v alternativní medicíně. Zejména aromaterapie využívá účinků čistého esenciálního oleje z bergamotu. Jeho **inhalace** působí pozitivně na zdraví horních cest dýchacích, má nejenom preventivní účinky, kdy je posiluje a chrání před infekcí, ale pomáhá i při probíhajících nachlazeních a zánětech. Dýchací cesty uvolňuje, zklidňuje, usnadňuje dýchání, snižuje bolest v krku a mírní kašel. Harmonizuje psychiku, **pomáhá při depresích**, zahání špatnou náladu a navozuje pocit štěstí a pohody. Je velmi dobrým pomocníkem v případě **nervového napětí u premenstruačního syndromu**.

Esenciální olej se úspěšně používá i k ošetřování kožních problémů, jako je například akné, ekzémy, opary a další podobné obtíže. Je vhodný ke koupelím, masážím anebo jako **přísada do krémů či olejů**. Při použití na pokožku je vždy třeba ho zředit. Jeho použití se nedoporučuje těhotným ženám a dětem do tří let věku. Po aplikaci na pokožku se pleť nesmí vystavovat nejméně po dobu dvanácti hodin slunci ani soláriu, protože esenciální olej z bergamotu **zvyšuje fotosenzitivitu pokožky**.