



Alba Agoras

-Hälsa för Kropp och Själ-

Namn : Bergamott

Latinskt namn : Citrus bergamia

Växtedel : skal

Kontrollorgan: Bio: EcoCert, Frankrike.

Utvinningssmetod : Kallpressning av fruktskalen. Utbytet blir 0,5 % av skalvikten i form av eterisk olja. Varje frukt uppges kunna ge så mycket som 6-7 ml olja.

Den pressade oljan destilleras slutligen. Vaxrester filtreras eventuellt bort (inte ur ekologisk olja)



Kommer från : Europa: Bergamottolja kommer traditionellt från Italien. Odlas även på fler platser.

Att tänka på : Bergamott och Mandarin är de ända citrus oljorna som är lugnande de andra är uppiggande. De kan också vara uppiggande, inte igångsättande som apelsin och citron är.

Historik : Bergamottolja kommer traditionellt från Italien.

Earl Grey-the kryddas med bergamott. Den andre earlen av Grey ska ha fått receptet av en kinesisk mandarin på 1830-talet sedan en av hans underlydande räddat livet på mandarinens son.

Doft : Toppnot till mellannot. Grön och fruktig citrus. En mycket frisk och härlig doft. Färgen är gul till grön. Oljan kan vara lite grumlig då det ofta finns vaxrester i den, och i Eko oljan har de aldrig blivit bortsilade.

Bra för :

- Lugnar och höjer stämningsläget samtidigt som den anses vara en mycket bra nervstärkare vid nedstämdhet, ångest och oro.
- Bergamott är antiseptisk och febernedsättande och används i rumsspray vid förkylning, fungerar.
- Bra vid fet och oren hud. Antiseptisk som alla oljor, verksam mot bakterier och svamp. Tänk på att den inte passar i tex lotioner du använder utomhus vis solsken, däremot är den perfekt att använda när du kommer in efter en dag i solen.

- Svamphämmande vid mjäll, blanda i några 3dr i 1 msk shampo , låt shampot verka några minuter .
- När oljan innehåller mycket vaxämnen, vilket eko oljan gör, ger den fin glans, naturliga fruktvaxer för håret.

Mat och dryck : Kan användas i livsmedel. Svagt bitter smak. Earl Grey-the är smaksatt med bergamott, 5-10 droppar smaksätter 250 gram teblad.

Undvik vid : solning, fotosensibiliserande, vilket innebär att den gör huden känslig vid solning, du kan få vita fläckar. Gäller de flesta citrus oljorna. Blanda du mindre än 1% i din hudlotion är det ingen fara för "solfläckar"

Blandningar :

Inom aromaterapi använder vi bergamott i massageoljan då den är lugnande och muskelavslappande. Inte att glömma den underbara doften.

- Om du har fotsvamp lägg i några citronskivor i fotbadet och några droppar bergamott i en msk olivolja till att smörja in fötterna.
- Svamphämmande vid mjäll, blanda i några 3dr i 1 msk shampo , låt shampot verka några minuter .
- Ta 1 dl ljummet vatten och ha i 2-3 dr bergamott, vispa runt med en gaffel och skölj munnen när du har dålig andedräkt eller blåsor i munnen. Att du ska vispa runt med en gaffel är för att oljan inte blandar sig med vatten. Du kan ha vattnet stå och skölja munnen lite då och då under dagen.
- Katter och hundar som markerar ? Blanda Bergamott med lite alkohol, 10dr Bergamott i 1 dl ren sprit, skaka om och spraya/droppa där katten eller hunden markerar. Ypperligt på soffan där katten klöser eller där du inte vill ha ditt djur ligga.
- En härlig lugnande doft som får dig att koppla av och känna det där härliga lugnet när du går till sängs. En blandning med 1 dr Ylang Ylang och 3dr Bergamott är en fantastiskt härlig doft att använda i en aromalampa innan sänggående, låt brinna ca 15 min. Glöm inte att släcka ljuset.

Erbjudande - paket med månadens oljor

