

BERGAMOT

(Citrus bergamia)



Bergamot je spojován se sluneční energií, radostí a sebepřijetím. Pomáhá nám uvolnit vnitřní bloky, zbavit se tíhy minulosti a otevřít se lehkosti života. Podporuje komunikaci, vnitřní klid a schopnost prožívat přítomný okamžik naplno.



Živel: Oheň & vzduch

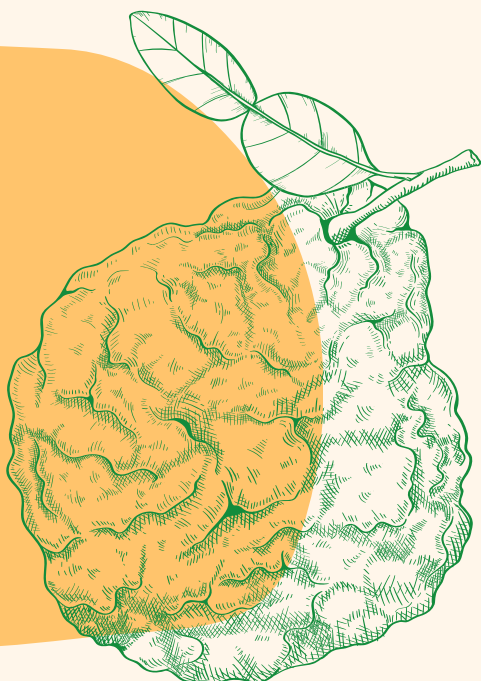
Energetika: Yangová, vystupujícím rozjasňující

Čakra: Solar plexus (3.) Anahata srdeční (4.) a krční (5)

Astrologie: Slunce, Merkur



Bergamot voní jako slunce zachycené v kapce oleje – svěže citrusově, sladce ovocně s jemným květinovým nádechem. Je to vůně radosti, optimismu a lehkosti. Harmonizuje emoce, přináší duševní klid a pomáhá rozpustit těžké myšlenky. V tradiční aromaterapii se často používá k vyrovnaní emoční nerovnováhy, úlevě od stresu a navrácení vnitřního světla do života.



Bergamot je citrusový strom, jehož plody připomínají malé, hrboaté pomeranče se zeleno-žlutou slupkou. Tento strom pochází z oblasti jižní Itálie, kde se dodnes pěstuje nejvyšší kvalita bergamotový olej. Éterický olej se získává lisováním kůry nezralých plodů, což mu dodává svěží, sladce citrusovou a lehce květinovou vůni.

Účinky na psychiku a emoce

Rozjasňuje mysl a přináší radost – pomáhá uvolnit smutek, melancholii a obnovuje schopnost vnímat krásu života

Snižuje úzkost a stres – působí jako přirozený antidepresivní olej, který vyrovnává emoce a podporuje pocit bezpečí

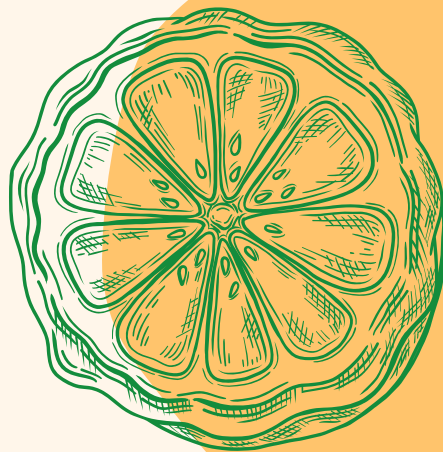
Harmonizuje emoční výkyvy a podporuje vnitřní klid – napomáhá vyrovnávat náladovost, zejména u žen v období hormonálních změn nebo premenstruačního syndromu (PMS)

Posiluje sebevědomí a sebedůvěru – otevírá srdeční energii a umožňuje přijmout sebe sama s větší lehkostí

Zbavuje vnitřního tlaku – učí nás pustit kontrolu, uvolnit napětí a přijmout přirozený tok života. Pomáhá lidem, kteří se neustále přetěžují nebo mají pocit, že „musí všechno zvládnout sami“.

⚠ UPOZORNĚNÍ ⚠

Bergamotový olej je fotosenzitivní, což znamená, že by se neměl používat na pokožku před pobytem na slunci. Je třeba ho správně ředit a dbát na bezpečné používání.



Účinky na fyzické tělo

- Podpora trávení a zmírnění křečí
- Protizánětlivé a antibakteriální účinky
- Reguluje kožní maz a hojí akné
- Jemné expektorační účinky a pomáhá při zahlenění, kašli a zánětech dýchacích cest
- Uvolňuje svalové napětí a napomáhá relaxaci
- Úprava hormonální rovnováhy a menstruačního cyklu