

CITRONÍK POMERANČOVÝ PERGAMSKÝ

Citrus aurantium
bergamia

Citrónovník
bergamotový

Další jména:
Bergamot



ÚČINNÉ LÁTKY

Ve šťávě flavonoidy a flavonoidní glykosidy (neohesperidin, naringin, rutin, neodesmin a další), v esenciálním oleji získaném z kůry zejména terpeny (limonen, γ -terpinen, β -pinen, linalool, linalyl acetát) a furanokumariny (bergapten, bergamotin).



ÚČINKY

Šťáva z bergamotu vykazuje antioxidační aktivitu, dlouhodobé užívání snižuje množství LDL cholesterolu (LDL - „zlý“ cholesterol), krevní tuky a zvyšuje HDL („hodný cholesterol“), látky získané z kůry vykazují antimikrobní aktivitu proti některým gram-negativním bakteriím (*Escherichia coli*), z kůry získaný esenciální olej působí proti úzkostem, snižuje nervový přenos bolestivých signálů (kombinace esenciálního oleje a morfinu se navzájem umocňuje, což umožňuje snížit dávku morfinu pod terapeutickou hladinu), blokuje zánět (resp. zánětlivý působek interleukin-8).



POUŽITÍ

Ke snížení celkového a LDL cholesterolu a zvýšení HDL cholesterolu, ke snížení krevních tuků, ke zmírnění úzkostných stavů.



BEZPEČNOST

Bergamot se nesmí aplikovat přímo na kůži, může způsobovat vyrážku (fototoxicitu mají na svědomí furanokumariny). Pro bezpečnost v těhotenství a při kojení nemáme potřebná data.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Ke snížení cholesterolu se užívá šťáva 1 ml/denně anebo výtažek z ovoce 500-1500 mg/denně. Ke snížení úzkosti se využívá aromaterapie – 100% esenciální olej zředěný na 2%.

Zdroje:

Mollace, V., et al. 2008. The protective effect of bergamot oil extract on lecithine-like oxyLDL receptor-1 expression in balloon injury-related neointima formation. *J Cardiovasc. Pharmacol. Ther.*, 13, (2) 120-129

Mollace, V., et al. 2011. Hypolipemic and hypoglycaemic activity of bergamot polyphenols: from animal models to human studies. *Fitoterapia*, 82, (3) 309-316

Miceli, N., et al. 2007. Hypolipidemic effects of Citrus bergamia Risso et Poiteau juice in rats fed a hypercholesterolemic diet. *J Agric. Food Chem.*, 55, (26) 10671-10677

Di, D.L., et al. 2009. Statin-like principles of bergamot fruit (*Citrus bergamia*): isolation of 3-hydroxymethylglutaryl flavonoid glycosides. *J Nat. Prod.*, 72, (7) 1352-1354

Chang, K.M. and Shen, C.W. 2011. Aromatherapy benefits autonomic nervous system regulation for elementary school faculty in Taiwan. *Evid. Based. Complement Alternat. Med.* 2011, 956537