

Il bergamotto è una miniera naturale di salute

A Montepaone degustazione Naturium dedicata al tipico agrume calabrese

E' buono, è calabrese. Il progetto culturale “Naturium” sposa la causa del bergamotto, lanciandolo sul mercato dei prodotti alimentari di qualità. Ed ecco, dunque, il pregiato agrume recitare un ruolo da protagonista nel corso di una apprezzata



degustazione gratuita a base di frullati e tisane detox. Teatro dell'evento, l'Urban Market di Montepaone Lido dove l'esperta crudista Valeria Squillacioti si è cimentata in una serie di fantasiose elaborazioni gastronomiche per la gioia dei tanti partecipanti. L'incontro è stato introdotto, per “Naturium”, da Giovanni Sgrò e

Stefano Caccavari, che hanno lungamente descritto le bontà benefiche del tipico bergamotto calabrese come farmaco naturale al servizio del benessere della persona. Le proprietà curative del bergamotto sono molte sia per quanto riguarda la salute del cuore che nel contrastare alcune fastidiose patologie cutanee. Il suo impiego è ad esempio indicato per tenere sotto controllo il colesterolo alto, così da offrire un'attività preventiva nei confronti di malattie cardiovascolari come ictus, arteriosclerosi e infarto. Proprietà confermate e ribadite dal dottor Vincenzo Mollace, docente di Farmacologia all'Università Magna Graecia di Catanzaro, secondo cui i derivati del bergamotto rivestono un ruolo molto importante nel settore dei possibili agenti terapeutici di origine officinale. L'aroma di bergamotto è inoltre particolarmente indicato nel trattamento di stati ansiosi e come antidepressivo, come indicato da alcune pratiche di aroma terapia. Effettuare suffumigi con alcune gocce di olio essenziale di bergamotto può inoltre garantire, oltre all'azione calmante sopra citata, un aiuto per il benessere delle vie respiratorie. Le vie respiratorie potranno in

particolare trarre beneficio dall'attività antibatterica e antinfiammatoria offerta dall'olio essenziale di bergamotto, utilizzabile inoltre come disinfettante e antivirale. L'essenza di bergamotto contiene un elevato numero di antiossidanti, in grado di rallentare l'invecchiamento e combattere i radicali liberi. Il suo utilizzo è indicato anche per uso esterno.