

Econatura: mangiare sano, vivere sano

– Non solamente un modo di mangiare ma soprattutto un modo di vivere e di pensare, in armonia con la natura. Con questo spirito è nata ad aprile Econatura e in pochi mesi è diventato il punto di riferimento di tutta la Valconca per chi vuole vivere sano. David e Daniela da anni studiano i prodotti biologici, non solo alimentari ma anche per la cura del corpo e della salute.

Dai prodotti freschi come latte, frutta e verdura o il pane, a quelli in conserva come miele e le marmellate dai produttori della Valconca con certificazione bio, è la riscoperta dei sapori veri, autentici e tradizionali, quelli di una volta, senza l'aggiunta di additivi chimici. Econatura è un vero e proprio supermercato del benessere perché propone alimenti senza pesticidi, conservanti, e coloranti. Qui è possibile trovare ogni tipo di alimento, anche confezionato come i biscotti, la pasta, i sughi fino agli ingredienti più semplici che in cucina non possono mancare come la farina, le uova o le spezie. Tutti rigorosamente con marchio bio. Un passo indietro verso la tradizione contadina più autentica: "Sono alimenti non trattati o manipolati, molto più sani di quelli commercializzati dalle multinazionali che hanno come unico intento – spiega David – quello di fare profitto senza il rispetto della salute dei consumatori. Insomma come li facevano una volta i nostri nonni". Ma è anche un passo in avanti verso la cura del proprio corpo, della bellezza e della salute. Perché, come spiega ancora David, "la prima medicina è proprio l'alimentazione. È quella che garantisce al sistema immunitario le risorse necessarie per non farci ammalare o per guarire". E ora che si approssima l'inverno non c'è niente di più da sapere per evitare influenze, raffreddori o brutte bronchiti. "Integratori come il propoli, echinacia, uncaria, sono l'ideale per aiutare il nostro organismo e il sistema

immunitario". Per questo David e Daniela hanno pensato che l'informazione sia importante. Dottori e naturopati hanno tenuto lezioni, qui, nel negozio di Morciano, in via Roma 108, durante il mese di novembre, per spiegare i rimedi e le precauzioni che l'alimentazione bio offre per prevenire i mali di stagione: i cibi più adatti e il modo di cucinarli e gli integratori naturali.

Una volta a settimana, su prenotazione, nel negozio di Econatura è disponibile gratuitamente un naturopata per una consulenza o test bioenergetici alimentari. Mentre è possibile prenotare visite più specialistiche e mirate anche con test iridologici.

Ma la natura ha tanto da dare anche per la bellezza del corpo e la cosmesi. Sempre nella sfera del benessere naturale infatti ci sono le essenze dell'aromaterapia, olii essenziali e profumazioni, riconosciuta come una delle più efficaci pratiche per il benessere psicofisico assieme agli infusi e alle tisane della fitoterapia e i cosmetici a base naturale, senza nichel e sostanze allergeniche, per chi non vuole sacrificare alla bellezza la propria salute.

In aggiunta alle proposte alimentari, cosmetiche e terapeutiche, Econatura propone anche un angolo con prodotti di oggettistica etnica e bigiotteria, anche questi nel solco del rispetto della natura e dell'utilizzo di materiali naturali.