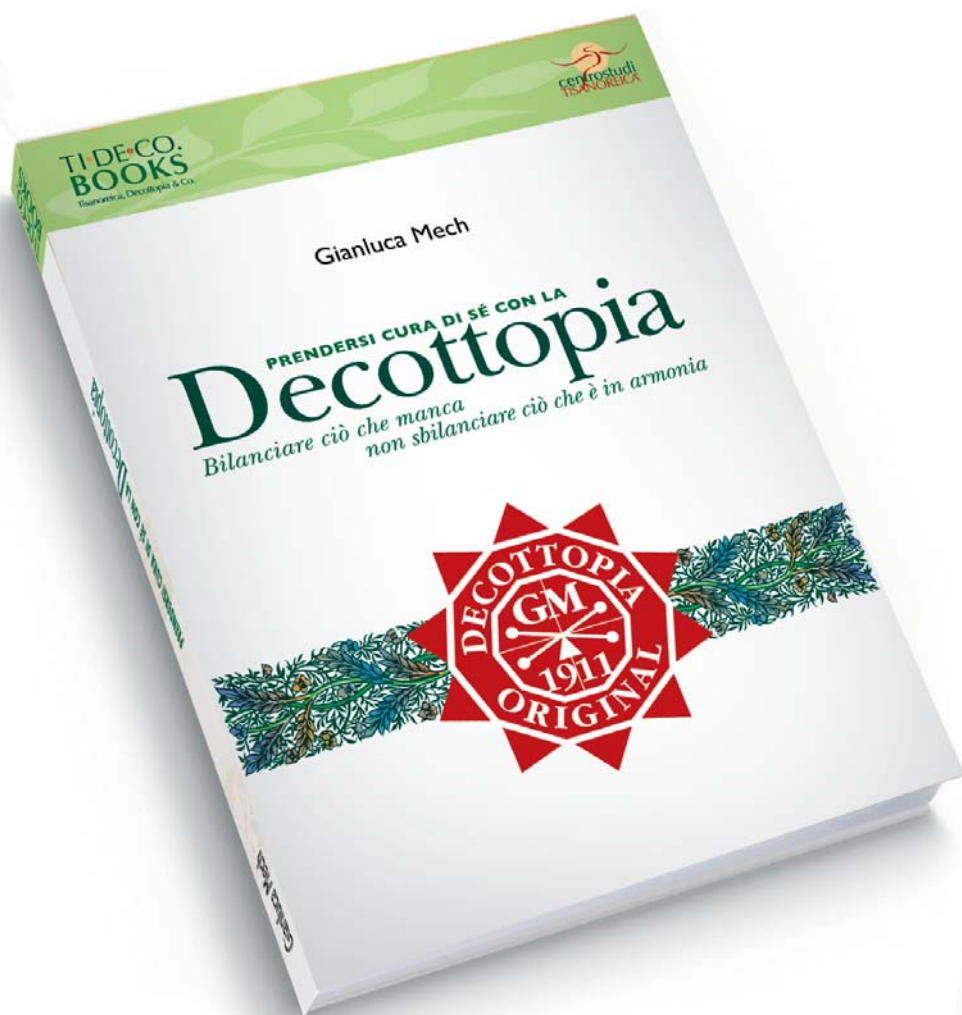


# Leggere fa bene alla salute

È fresco di stampa l'ultimo libro di Gianluca Mech interamente dedicato alla Decottopia. Una lettura piacevole per chi è curioso di filosofie naturali e di erbe officinali. Un testo imperdibile per chi vuole prendersi cura di sé bilanciandosi con la natura.



È il SANA il luogo e l'occasione che Gianluca Mech ha scelto per la presentazione del suo ultimo libro, "Prendersi cura di sé con la Decottopia". Nel quale l'autore propone una tesi assolutamente ardua: non solo prevenire è meglio che curare, ma addirittura si può fare di più – curare la salute prima della malattia. Erede di una lunghissima tradizione erboristica che ha visto per secoli la sua famiglia al centro delle arti e dei segreti della fitoterapia, Gianluca Mech ha una profonda conoscenza del rapporto corpo-alimentazione, che da anni travasa nei tanti prodotti che portano i marchi Balestra & Mech e Nature Fashion. Grazie a questa conoscenza, frutto di secoli di esperienza e suffragata da tanti studi condotti insieme all'Università di Padova, gli si può dunque credere quando ci dice come, in natura, ogni

organismo tenda a un punto di equilibrio, che può essere "sano" di fronte a stati di "bilanciamento", oppure "malato", in seguito a situazioni di "sbilanciamento". A partire dall'analisi dello stile di vita e degli eventuali fattori di rischio, dobbiamo imparare, sostiene l'autore, a prenderci cura di noi stessi, diventando "tutori" della nostra salute attraverso "l'autocoscienza dei possibili sbilanci", vale a dire attraverso l'autocoscienza decottopirica.

Questa la premessa (e la promessa) di fondo, su cui si sviluppa questo bel libro che, pur partendo da un intento didattico/divulgativo, porta con inusitata leggerezza il lettore dentro un affascinante viaggio "fito-anatomico", svelando curiosità e virtù dell'antico e segreto sapere che va sotto il nome di Decottopia.