

# tre 's' come tre stili di vita



## Le 3 esse dei nuovi stili di vita:

- più salute per se stessi,
- più salute per l'ambiente
- più salute per il proprio portafoglio.

*Le prassi messe in atto dai nuovi stili di vita conducono a tre grandi benefici e vantaggi:*

1.

Più salute per se stessi: i nuovi stili di vita creano un beneficio alla propria vita personale, perché recuperano la lentezza superando la frenesia quotidiana e lo stress che sono le cause di piccoli e grandi malesseri e malattie; arricchiscono la vita di relazioni umane dando gusto e sapore al vivere; aumentano il livello culturale promuovendo lo slancio del pensiero e superando ogni forma di schiavismo e sudditanza, fanno diventare più responsabili e solidali riscattando e valorizzando la propria umanità.

2.

Più salute all'ambiente: i nuovi stili di vita provocano un minore impatto ambientale e generano una maggiore sostenibilità ambientale, perché inquinano meno l'ambiente; valorizzano le piccole e grandi potenzialità di madre terra; recuperano un rapporto amichevole e rispettoso dei ritmi della natura senza violentarli; rendono più pulito il mondo e quindi il nostro habitat; ridanno alla terra la possibilità di produrre in maniera naturale e integrale.

3.

Più salute al portafoglio (alla propria economia): i nuovi stili di vita generano un risparmio a vari livelli permettendo di recuperare risorse economiche invece di sperperarle; tutti questi risparmi possono diventare degli investimenti in settori importanti della vita, come quello di prodotti di qualità, oppure nel settore culturale, ludico, relazionale; permettendo anche di ridurre l'orario lavorativo per poter guadagnare ore libere.

Questi sono i tre grandi frutti dei nuovi stili di vita: le 3 saluti. In conclusione, significa recuperare una vita di qualità e non di quantità, una vita basata non più sul PIL (Prodotto interno lordo) ma sul FIL (Felicità interna lorda), oppure sul BES (Benessere equo e sostenibile) come sostiene il Cnel e l'Istat.

Per dare un volto concreto a queste tre saluti, voglio presentare 4 esempi, uno per ogni nuovo rapporto (con le cose, con le persone, con la natura e con la mondialità), in modo da aiutare a scoprire i tre benefici, prendendo maggiormente coscienza di quanto è importante cambiare stili di vita.

■

Una alimentazione sostenibile, mediante un consumo responsabile, promuove frutta e verdura di stagione, la filiera corta a km.0, come pure l'autoproduzione. Si tratta di prodotti che sono di qualità e che fanno bene alla salute, mediante l'agricoltura biologica che rispetta la natura,

generando più salute all'ambiente e dando un risparmio perché si compera direttamente dal produttore senza tanti passaggi, oppure a spese molto ridotte mediante la propria produzione.

■

La mobilità sostenibile, che stimola a mettere in moto i piedi, usare la bicicletta e i mezzi pubblici, con un uso intelligente dell'automobile, genera più salute alla persona perché si cammina di più e si usa la bicicletta, altrimenti si è costretti ad andare in palestra e fare la cyclette o il tapis roulant. Inoltre, inquina meno l'ambiente perché l'impatto ambientale è molto ridotto e crea risparmio al portafoglio perché si spende meno al distributore nel consumare meno combustibile.

■

Una vita ricca di relazioni, a partire dal saluto che è il ponte delle relazione fino al recupero del silenzio che è la profondità della relazione, genera un alto beneficio alla salute perché le relazioni sono l'ossigeno della vita, rinnovando e rafforzando i rapporti con i vicini di casa senza fare tanti chilometri e quindi riducendo l'impatto ambientale, promuovendo lo scambio di saperi e di servizi per saper mettere in atto stili di vita che custodiscano l'ambiente e che generano risparmi sul portafoglio.

■

La convivialità delle differenze, mediante l'incontro con popoli che hanno usi, costumi e culture differenti, promuovono un mondo di pace, dove i popoli sappiano convivere insieme nelle diversità. La pace è la pienezza della salute per ogni persona umana, ma è anche una dimensione fondamentale per un giusto rapporto con l'ambiente senza più sfruttarlo e inquinarlo. La convivialità delle differenze suscitano scambi culturali a vari livelli, come il turismo solidale dove l'accoglienza avviene nelle case della gente, oppure mediante forme alternative nell'organizzare i viaggi che generano la possibilità di visitare i paesi con costi ridotti.

Con altre parole, le tre saluti generano una vita che ha come paradigma il Ben Vivere per tutti, e non più il vivere meglio di alcuni che genera l'altra faccia del vivere peggio di molti.

*Padova 27 giugno 2013*

*Adriano Sella*

*(discepolo e missionario dei nuovi stili di vita)*