“Vita buona” e salute, il progetto

Lucio Sotte

Lo stato di benessere e la salute dipendono dal nostro equilibrio psico-fisico che a sua volta è influenzato da elementi ambientali che incidono attraverso il clima ed i cosiddetti fattori cosmopatogeni, l’inquinamento nelle sue varie forme (elettromagnetiche, fisiche, chimiche, parassitarie, microbiche), la qualità e quantità del cibo etc. Esiste tuttavia un altro importantissimo fattore ambientale che influenza le condizioni del nostro organismo ed è l’insieme dei rapporti interpersonali.

La medicina occidentale ha studiato a lungo le cause psichiche di malattia per correlarle allo sviluppo della patologia mentale, sia nelle forme più lievi delle nevrosi che nelle forme più gravi delle psicosi ed ha coniato il termine di medicina psicosomatica per riunificare psiche e soma dopo averli separati per approfondirne lo studio. La PNEI psico-neruro-endocrino-immunologia è l’ultima nata delle discipline che cercano di ritrovare l’unità nei complessi sistemi di governo delle funzioni psicocorporee.

Questa rubrica “vita buona e salute” vuole sottolineare che esistono aspetti fondamentali della nostra esistenza come la famiglia, le amicizie, il lavoro e la gestione del tempo della “festa” che, se vissuti bene, sono l’occasione per la nostra realizzazione che si riflette nel nostro stato di benessere e che invece, se vissuti con disagio, con difficoltà, sono spesso la causa di vicissitudini che si riflettono anch’esse, ma negativamente questa volta, sul nostro stato di salute.

Una riflessione anche su questo aspetto di “medicina preventiva” è necessario perché il ruolo del medico continui

ad essere quello di accompagnare i sani ed i malati a perseguire il loro stato di benessere anche attraverso uno sguardo attento a questi aspetti della vita che incidono non solo dal punto di vista puramente psicologico, ma anche nella vera e propria igiene fisica e mentale di ognuno di noi.

La famiglia, il lavoro ed il riposo sono per la maggior parte di noi gli ambiti in cui si intrattengono e si giocano questi rapporti interpersonali che sono alla base della nostra esistenza sia nello stato di salute che in quello di malattia.

Il Feng-Shui: una bioarchitettura cinese per l'Occidente

Stefano Parancola*

- *Architetto, membro dell'International Feng-Shui Bil*

ORIGINI DEL FENG SHUI

La prima notizia storica sul *feng shui* risale a circa tremila anni fa, in Cina, anche se è un po' difficile da stabilire, poiché i cinesi integrarono nel corso dei secoli elementi sempre più precisi e strutturati.

COS'È IL FENG SHUI

Feng shui significa letteralmente *vento* ed *acqua* e deriva proprio il suo nome dai due elementi principali che modificano

la forma del territorio.

Il termine *feng shui*, infatti, non è casuale. Per Stephen Skinner (1985), «il vento e l'acqua insieme esprimono il potere degli elementi che scorrono nell'ambiente naturale. Questo potere viene espresso e deriva dal flusso dell'energia che scorre non solo sulla superficie, che è stata scolpita dal vento e dall'acqua, ma anche all'interno della terra». Dal punto di vista etimologico «nonostante il *feng shui* sia il nome più diffuso e comune in riferimento alla teoria e alla pratica della localizzazione dei siti in accordo agli elementi, il termine più appropriato usato nelle fonti cinesi è *ti li* (linee, modelli della terra, o, in tempi moderni "geografia")». Questo mette in luce il fatto che i cinesi vedevano il *feng shui* non tanto come ramo superstizioso di pratiche rurali, ma come parte dello studio della terra e dei suoi modelli, sia quelli naturali che quelli creati dall'uomo.

Un terzo termine, forse più antico, è *kan-yu*, che significa letteralmente "copertura e sostegno" o anche "copertura a carro", in riferimento al cielo e alla terra. In questo termine sono racchiuse le vecchie teorie sulla risonanza della filosofia tradizionale taoista, secondo cui le azioni compiute sulla terra hanno un effetto sul cielo, e i movimenti del cielo si riflettono sulla superficie della terra».

"L'originaria sensibilità cinese tende a vedere la vita come qualcosa che pervade l'intero universo, e si manifesta non solo negli esseri viventi ma anche nei venti, nelle sorgenti, nei laghi, negli alberi, nelle rocce, nella terra" (Portoghesi, 1999).

Ogni luogo ha i propri tratti topografici originali che modificano l'influenza locale del *qi* della natura. Le forme delle colline e la direzione dei corsi d'acqua sono state determinate dall'influenza dei venti e delle acque, e quindi rivestono una grande importanza; ma al tempo stesso l'altezza e la forma degli edifici, l'orientamento delle strade e dei

ponti sono anch’essi fattori potenti. (J. Needham)

Il termine *feng shui*, in dialetto cantonese *tai feng shui* (*guardare od osservare*) e in dialetto mandarino *tsu feng shui* (*misurare o calcolare*), riporta la memoria inevitabilmente all’Oriente; a Paesi dove l’attenzione al corpo, in stretta relazione con lo spirito e la mente, è più accentuata e dove vive fervida la tradizione e il culto dell’ascolto dell’energia vitale *qi*: la forza cosmica, universale o sangue della vita, che dagli antichi saggi cinesi si vuole scorra in tutto; nell’uomo, negli oggetti, nelle tante forme naturali. «Il *qi* è un’energia vitale che scorre nella terra e anima ogni forma dell’esistente. Può essere accumulata, dispersa, incanalata, ed è, in definitiva, responsabile di tutti i mutamenti esistenziali delle cose viventi» (Eitel, 1995).

Il *qi* è l’energia che opera a tutti i livelli:

– a *livello umano* è l’energia che scorre nei meridiani d’agopuntura del corpo;

– a *livello agrario e paesaggistico* è la forza che, se non è stagnante produce terreni fertili e rigogliosi, è l’energia che nutre un territorio;

– a *livello climatico* è l’energia trasportata dai venti e dalle acque.

Per capire le caratteristiche del *qi* possiamo fare un esempio: è facile immaginare come una strada congestionata dal traffico emani un’energia diversa rispetto a quella di un giardino fiorito. Ciò spiega anche perché preferiamo andare in vacanza in determinati luoghi piuttosto che in altri. Il motivo sta nel fatto che in tali posti è più facile riposarsi e rigenerarsi, quindi questo dimostra come l’ambiente ci influenzi.

Gli antichi taoisti erano grandi osservatori, perciò hanno iniziato ad osservare il movimento dell’energia nella natura.

Osservando la natura possiamo trovare solo due elementi che si muovono: *l'acqua* nei fiumi in genere, nei laghi e negli oceani, ed il *vento* che soffia ovunque. La terra, il fuoco ed il legno non sono simbolo di movimento come l'acqua e il vento. Il *feng shui* descrive, analizza, interpreta ed utilizza il movimento dell'energia. Per questo possiamo applicarlo ovunque ci sia movimento di persone, di cose, di denaro, di pensiero, di sentimenti, d'emozioni, in altre parole d'energia.

I cinesi hanno osservato per migliaia d'anni che certi luoghi erano più propizi, o più fortunati rispetto ad altri. Ogni collina, edificio, casa, stanza, porta, finestra e angolo, e il modo nel quale si collocano verso le due forze del *vento* e dell'*acqua* è importante.

PRATICA DEL FENG SHUI IN CINA

Proprio in Cina quest'arte cominciò ad assumere via via sempre maggiore importanza, con i saggi geomanti (maestri nell'ascolto del *qi* denominati *feng shui hsien sheng*), richiesti per l'individuazione del sito ideale. L'applicazione del *feng shui* nella pianificazione delle città e degli edifici importanti (come la Città Proibita, Il Tempio del Cielo, il Palazzo d'Estate…., disposti su mandala di 9 quadrati) ha una storia di molti secoli più lunga in Cina rispetto a quella del *feng shui* per le tombe (dei Ming e della Città di Xi'an) e per le abitazioni.

Compito degli antichi geomanti cinesi era quindi quello di indirizzare il richiedente nella costruzione della casa perché questa potesse essere, seguendo principi che si fondavano sia sulla conoscenza del *qi*, ma soprattutto sullo studio architettonico e paesaggistico, la più ben augurante possibile.

LE NUOVE DISCIPLINE DEL COSTRUIRE:

BIO-ARCHITETTURA & FENG SHUI

La bio-architettura si occupa più specificatamente dei materiali da costruzione più sani, ossia della sostanza o del corpo della costruzione e previene spiacevoli effetti sull'organismo. Il *feng shui* si concentra invece sull'anima dell'abitazione, sugli effetti dell'ambiente, dei colori e dell'arredo sulla psiche dell'uomo e suggerisce varie soluzioni pratiche per aumentare l'armonia di chi risiede nella casa e staziona nell'ambiente di lavoro. In questo modo il *feng shui* amplifica la bio-architettura e quando si integrano si raggiunge una maggiore totalità nel costruire e nell'abitare.

METODOLOGIA DI ANALISI DELL'EDIFICIO/AZIENDA/ABITAZIONE/NEGOZIO IN CHIAVE FENG SHUI

1. Analisi dell'orientamento: ricerca della direzione principale favorevole in relazione alla porta d'ingresso dell'abitazione;

2. *Yin e yang*: stabilire l'equilibrio tra colori, forme, dimensioni e persone insediate anche attraverso la data di nascita, dopo aver stabilito il rapporto tra gli elementi naturali ed artificiali esterni all'ambiente analizzato (corsi d'acqua, colline, edifici, elementi di arredo urbano…) ;

3. *Long hu*: "trovare il drago e la tigre". Analizzare le zone esterne alla destra e alla sinistra dell'edificio rispetto alla porta d'ingresso;

4. *Si wu*: la "ricerca dei quattro animali", influenze esterne all'edificio analizzato (rapporto tra elementi naturali ed artificiali secondo la legge dei 4 animali);

5. *Wu xing*: lettura formale a livello paesaggistico ed urbano per determinare l'Elemento predominante. Riequilibrio del ciclo *sheng* o *ke* dell'edificio e della persona insediata rispetto all'intorno;

6. *Qi sha*: ricerca geobiologica delle vene del Drago, nodi di Hartmann, Curry, corsi d'acqua sotterranei….);

7. *Shui*: analisi e valutazione degli elementi naturali (corsi d'acqua, rogge, canali…) ed architetture d'acqua in genere;

8. *Dao xue*: sintesi generale della lettura degli elementi naturali ed artificiali e determinazione del sito;

9. Scuola del Compasso: applicazione della Scuola del *Pa gua – Lo shu*, Scuola del *Ba zhai* che si basa su tre livelli e metodo delle *Flying Stars*: metodo spazio – tempo, infine studio delle scuole *San hee* e *San yuan*.

10. *Cuo shi*: I rimedi, riequilibrio delle zone/geometrie alterate o mancanti

PROGETTARE L'ACQUA PER LA RIVITALIZZAZIONE DEGLI AMBIENTI*

Per capire l'essenza dell'acqua, bisogna studiare quelle forze o "energie" che stanno alla sua origine: sono le stesse forze che guidano i processi vitali e conferiscono e mantengono la forma degli organi interni del corpo umano, costituito al 90% di sostanza liquida. Risulta quindi importante una visione dell'organismo umano, così anche del mondo naturale, acqua compresa, che non si fermi al solo aspetto biofisico della realtà, alla formula chimica e a tutto ciò che ne deriva. Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, disse: "Nell'osservazione spregiudicata dell'acqua e dell'aria il pensiero si trasforma e diventa idoneo alla comprensione del vivente". E lo stesso Theodor Schwenk** affermò: "Oggi l'uomo sfrutta le forze e le risorse degli elementi ma non trova

l’accesso alle energie vitali, perdendone l’essenzialità. Necessita quindi una nuova coscienza partendo pure da osservazioni scientifiche ma rinunciando alla sola fenomenologia per arrivare alla “vera” lettura degli elementi”. In tal senso molti ricercatori tra i quali John Wilkes[**] continuano le loro ricerche in questa direzione, cioè partendo dallo studio dei sistemi naturali e delle loro interrelazioni, per dare risposte tecniche che non ne alterino l’equilibrio ma siano in perfetta armonia con l’ambiente stesso.

ARCHITETTURA E FENG SHUI DELL’ACQUA

Esistono molte analogie tra le architetture realizzate in occidente e quelle orientali dal punto di vista dell’utilizzo dell’acqua come fonte energizzante e di vitalità dei luoghi.

L’acqua è sempre stata considerata nella tradizionale arte cinese del *feng shui* come simbolo di benessere e ricchezza. Per i giapponesi, come per i cinesi, un edificio o insieme di edifici localizzati nelle vicinanze di una cascata sono garanzia di longevità e di vitalità. La simbologia del numero 8, forma frequentemente assunta dall’elemento acqua, rappresenta la circolazione ascendente e discendente delle energie tra terra e cielo. L’ottagono geometricamente deriva ed è il tradizionale intermediario tra il quadrato (la terra) ed il cerchio (il cielo). L’acqua è l’elemento principe degli scambi energetici tra il cosmo ed il nostro pianeta. In questo modo il numero 8, il suo valore simbolico e la sua forma geometrica, contribuiscono sinergicamente all’acqua a compiere un lavoro di “rivitalizzazione”. La conformazione fisica della maggior parte delle tipologie edilizie (monasteri, abbazie, castelli…) rispecchia un ottimo *feng shui*, considerando il posizionamento di fontane e pozzi al centro dei cortili. Secondo, infatti, la pratica del *feng shui*, il quadrante centrale del *Pa gua* rappresenta la fonte radiante del *qi*:

l’unità. Nel chiostro dell’abbazia di Monreale in Sicilia, per esempio, l’acqua che scorre lungo la colonna centrale della fontana del chiostro incontra delle modanature scolpite che ricordano il suo ondeggiare. Tali modanature, aggiunte alla forma circolare e ottagonale dei suoi ricettacoli, contribuiscono a fare di questa fontana un antico esempio di forma dinamizzante[*]. Imparare dalla storia, non dimenticando quindi le sapienze antiche e le culture dei luoghi, risulta di vitale importanza per progettare oggi luoghi in cui si possa percepire una buona armonia.

La progettazione e la realizzazione di percorsi d’acqua con forme organiche, di Flowforms o forme di flusso a lemniscata, catene d’acqua, di cascatelle e fontane con svariate forme garantiscono sensazioni di benessere grazie al suono rilassante che allevia le tensioni.

BREVE BIBLIOGRAFIA – “LETTURE D’ACQUA”

– Trevisiol E. R., Parancola S., (1995), *Manuale di biofitodepurazione: risanamento delle acque e processi di rinaturalizzazione*, Edicom, Monfalcone (Gorizia).

– Stefano Parancola, (1998), L’energia dell’acqua per rivitalizzare gli ambienti, *Ambiente & Salute*, n° 2, Tc, Padova.

– Stefano Parancola, (1999), Ciclo dell’acqua e verde in ambiente urbano, in *Progetti per una città sostenibile*, *Politiche abitative, esperienze di bioarchitettura e urbanistica partecipata a Padova*, Comune di Padova, Assessorato alle Politiche Abitative, Padova.

– Too L., (1996), *Water Feng shui for Wealth*, Konsep Lagenda Sdn Bhd, Malaysia.

– Stefano Parancola, (2000), “L’arte del vento e dell’acqua”,

in Magiche piante magiche, un itinerario segreto, Macro edizioni (Fo).

Ambiente e salute, il progetto

Lucio Sotte

Lo spazio ed il tempo sono il “qui ed ora” della nostra esistenza. Lo spazio è l’ambito in cui si svolge la nostra vita e le dà respiro, il tempo la scandisce con l’infanzia, l’adolescenza, la giovinezza, la maturità e la vecchiaia e con i suoi ritmi giornalieri suddivisi nelle fasi per il lavoro e la famiglia, le amicizie ed il riposo.

Gestire l’ambiente significa appropriarsi del proprio spazio e del proprio tempo rendendoli un’occasione unica per la propria piena realizzazione.

La gestione dello spazio ha una componente personale (quella relativa alla propria abitazione di cui ognuno è personalmente responsabile) ed una sociale (la strada, la piazza, l’ambiente di lavoro, il condominio, la città, la campagna la cui gestione è il risultato di un complesso sistema di responsabilità e sistemi decisionali).

È pleonastico affermare che la nostra salute sia correlata all’ambiente in cui viviamo e che dalla sua gestione più o meno oculata può dipendere il nostro stato di benessere o malattia che è influenzato non soltanto dalla qualità dell’aria che respiriamo, dall’acqua che beviamo e dal numero degli inquinanti fisici e chimici con cui entriamo giornalmente in contatto, ma anche dal fatto che la nostra

casa, il quartiere, il paese e la campagna siano fatti a “misura d’uomo” o siano al contrario espressione di un modello di pensiero che privilegia altri interessi ed altri fattori.

Anche questo è un interessante argomento di discussione e di confronto se desideriamo parlare di salute aprendoci a 360 gradi sul nostro ecosistema.

Alimentazione e salute: riflessioni preliminari

Paolo Massobrio*

- *Presidente Club di Papillon, esperto dietetica EXPO 2015 Milano*

Cosa siamo ? Lo dice Ludwig Andreas Feuerbach, nella sua “essenza della religione”. “Siamo situati all’interno della natura; e dovrebbe essere posto fuori di essa il nostro inizio, la nostra origine? Viviamo nella natura, con la natura, della natura e dovremmo tuttavia non essere derivati da essa? Quale contraddizione!”. Dunque siamo ciò che mangiamo e questo assunto è più evidente, oggi, guardando le popolazioni lontane, di paesi che magari vivono soltanto della pesca e di poco altro. Tutte comunità che, nel momento in cui hanno subìto l’arrivo del progresso, sotto forma di acilitazione alimentare, hanno iniziato a manifestare patologie che prima non esistevano. E il paradosso è che persino nei paesi poveri s’è manifestata l’obesità, frutto della carenza di una certa attività fisica che connotava quella data comunità. Questo caso, che è uscito con forza

durante i lavori di preparazione del dossier di candidatura per l'Expo 2015, che ha per titolo "Nutrire il Pianeta, Energia per la vita", ha fatto riflettere non poco. Cos'è infatti il buono della vita, legato all'aspetto dell'alimentazione ? E' solo il piacere ? Troppo poco, troppo banale e semplicistico. Ma tuttavia è questa la risposta della società moderna, viziata dal "carpe diem", dal tutto e subito, nell'alimentazione come nella medicina, che toglie invece la soddisfazione di appropriarci di quel rapporto dell'uomo dentro alla natura cui faceva accenno Feuerbach. Ora, la congiuntura internazionale nella quale ci troviamo, che dà segni di recessione ovunque, spiana la strada ad un ritorno all'essenzialità delle cose, e forse, se non è troppo tardi, alla conoscenza di un ordine che regola la vita sulla terra e quindi anche l'aspetto dell'alimentazione. Dentro a un ordine, infatti, c'è il segreto di una vita buona; nel dis-ordine, c'è solo la strada della dimenticanza e poi della distruzione. E sembra una contraddizione, ma spesso la strada della conoscenza di ciò che è per noi l'ordine che regola l'universo mondo, parte dalla decisione di una dieta alimentare. La parola che deriva dal greco diaita, tuttavia, non significa principalmente rinuncia, ma sana e corretta alimentazione. Il che significa riappropriarsi del proprio corpo e ricominciare a considerare l'alimentazione come un percorso dentro alla natura, non un sacco da riempire, di qualunque cosa appaghi la fame. Ma è più felice uno che può permettersi caviale e champagne tutti i giorni o uno che coglie il valore, anche fisico, che ha il calibrare le verdure fresche con il pesce, le carni, la frutta ? Il primo dimentica e rincorre il prossimo piacere, ormai già codificato; il secondo si stupisce ancora della piacevolezza della stagionalità dei cibi, che hanno una loro logica, anche in base alle stagioni. Il piacere fine a se stesso riduce la misura della persona; la tensione al gusto in ogni cosa la amplifica. Sono due filosofie diverse, che ci portano ad un'altra domanda: è più felice chi conosce di più, chi afferra più fattori, o chi conosce poco ? La risposta è scontata. Ma in realtà che cosa si conosce,

avviandosi verso un tipo di alimentazione che accoglie ciò che il tempo fa arrivare sui campi e poi in tavola ? Si conosce il senso del dono, ossia di un essere umano che è al centro dell'Universo: col sistema stellare ma anche con quello produttivo e alimentare. La tendenza ormai dilagante al cosiddetto chilometro zero o chilometro ravvicinato fa parte di questa riscoperta. È incredibile pensare ad esempio ai frutti che arrivano in una stagione calda (le pesche, le angurie, i meloni…), che immediatamente regalano freschezza, ovvero ciò di cui abbiamo effettivamente bisogno. Ecco, l'esempio di questi frutti, che vanno di pari passo con quelli invece "concentrati" dell'autunno (si pensi alle castagne, ai cachi…) ci mette direttamente in sintonia con l'incipit di Feuerbach. Il problema della società moderna è il delitto di questa sorpresa, perpetuato dall'arrivo di un frutto che non ha più una connotazione stagionale. Da qui la perdita di una conoscenza, senza della quale, paradossalmente, si rischia di perdere anche il senso di un'origine (chi siamo da dove veniamo ?) oltreché dei sapori autentici. Da questo punto di vista un atto materiale come l'alimentazione ha un fortissimo legame spirituale. E lo dico pensando a qualsiasi posizione umana riguardi una persona. Il cibo che si richiama a un ordine ci fa stare bene, anche con la mente, ma dentro a questo ordine offre un indizio interessante. Perderlo è un peccato, ossia "un di meno" che toglie qualcosa alla felicità dell'oggi.

Alimentarsi e salute, il progetto

Lucio Sotte

La produzione, conservazione, distribuzione, scelta e manipolazione del cibo sono il fondamento di una corretta alimentazione che, tenendo conto della nostra invidiabile tradizione culinaria – vedi dieta mediterranea – si deve aprire agli apporti positivi della contaminazione con gli elementi di altre culture alimentari con cui veniamo in contatto ed alla luce delle più recenti acquisizioni della dietetica medica e della scienza e tecnologia applicate in questi settori.

Il recupero del "chilometro zero" suggerisce di favorire una nuova politica agraria che sfrutti appieno le straordinarie risorse della nostra terra, del nostro clima e della nostra tradizione agricola che tutto il mondo ci invidia e dei metodi antichi e moderni di manipolazione e conservazione dei prodotti della terra che rendono il cibo "made in Italy" un elemento di distinzione e di successo nel mondo.

Il recupero del "chilometro zero" suggerisce anche di sfruttare al meglio la produzione e distribuzione di cibo fresco che – come afferma l'antica dietetica cinese – ha un "jing" cioè una "attività nutritiva innata" esaltata e dunque sempre auspicabile se si vuole ottimizzare il nostro stato di salute evitando tra l'altro l'uso e l'abuso di conservanti ed additivi che sono alla base di numerose intolleranze alimentari e di gravi patologie dell'apparato digerente.

Quanto affermato significa che politica agraria, gestione del territorio e del paesaggio agricolo, scelta ed utilizzo di tecniche e modelli agricoli antichi e moderni e loro impatto ambientale, industria agroalimentare, distribuzione e commercio del cibo sono il presupposto di una buona alimentazione che si completa quando l'utente finale acquista, manipola, cuoce ed infine presenta in tavola i piatti.

Medicina dell’ambiente, il progetto

Lucio Sotte

La medicina dell’ambiente si fonda sul presupposto che la salute sia l’esito di un buon equilibrio tra l’uomo inteso come microcosmo e l’ambiente in cui è inserito: il macrocosmo. Nell’antica Cina questo sistema di armonizzazione si riassumeva in una frase semplice ed emblematica: “l’uomo deve rispondere sempre al Cielo ed alla Terra”.

Cielo e Terra agiscono su di noi attraverso il clima con l’alternarsi del caldo e del freddo, del secco e dell’umidità, dei mesi e delle stagioni, con l’alternarsi del giorno e della notte, ma anche attraverso la qualità e varietà del cibo con cui ci alimentiamo, le caratteristiche degli spazi abitativi, di lavoro o di svago in cui viviamo. Tra Cielo e Terra, cioè nel nostro ambiente di vita, incontriamo anche le persone che ci circondano in famiglia, nel lavoro e nel tempo libero con le quali stabiliamo quell’insieme di rapporti che danno contenuti e senso alla nostra esistenza e che, in alcune particolari condizioni, possono diventare anche la causa della fatica del vivere.

La medicina dell’ambiente focalizza la sua attenzione su tre elementi che caratterizzano il nostro quotidiano: l'”alimentazione” (produzione, conservazione, distribuzione, scelta e manipolazione del cibo), l'”abitare” (spazi abitativi, di lavoro, di svago e dunque edilizia, ambiente, ma anche paesaggio) ed infine il “vivere una vita buona” (nell’alternarsi degli impegni e rapporti in famiglia, nell’ambiente di lavoro, nel tempo del riposo) che salvaguardi

il benessere e prevenga la malattia.

La “bellezza ci salverà” affermava Dostojevskii, ed il raggiungimento della “bellezza” del nostro ambiente deve essere il nostro obiettivo finale perché, suo tramite, possiamo intuire ed accostarci al Mistero della nostra vita.