Cultura

18/05/2010 ore 19.59

Speciale Cultura

"SOWA RIGPA". IL CIBO PER L'ANIMA SECONDO FRANCO BATTIATO

ROMA\ aise\ - Un lavoro gustoso e sorprendente, un viaggio rassicurante tra i sapori e i segreti di un'alimentazione basata solo sugli ingredienti naturali per riscoprire il proprio benessere psicofisico e il rapporto con il proprio palato. Franco Battiato, eclettico quanto geniale artista, firma per la prima volta un libro in cui, grazie alla preziosa penna di un conterraneo, il catanese Giuseppe Coco, indica la via per riappropriarsi di quel preziosissimo equilibro tra salute fisica e mentale che la vita frenetica e consumistica, imposta (e fattaci imporre) dalla nostra società, tende spesso a distruggere. Il segreto passa attraverso un'alimentazione naturale e consapevole, spiegano i due in "Sowa Rigpa. La scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole", pubblicato in questi giorni dalla casa editrice Infinito edizioni (pp.128, euro 14), con la prefazione di Piero Ferrucci.
"Sono diventato astemio, non bevo più caffè, non fumo: è successo tutto in maniera spontanea", scrive Battiato, che nel libro ci regala anche le sue ricette preferite. "Quando si arriva a scegliere spontaneamente, come nel mio caso, è da considerare come un regalo. Giravo Musikanten e prendevo sette-otto caffè al giorno! Ora non lo posso più bere. Lo stesso mi accade col vino. Un paio d'anni anni fa, in un ristorante a Macerata, assaggiando un'oliva... improvvisamente ho sentito milioni di cellule del mio corpo gridare come per ribellarsi. Ho chiesto al cameriere, per sapere cosa ci fosse dentro quell'oliva e mi ha fatto un elenco: carne di maiale, mortadella, salsiccia... Dentro un'oliva c'era una salumeria, in forma atomizzata!".
Cantautore, compositore, interprete, pittore, regista cinematografico e teatrale ed ora scrittore di fama internazionale, Battiato è accompagnato in questa avventura da Giuseppe Coco, laureato in fisioterapia ed interessato alla Medicina Tradizionale Tibetana, agli effetti curativi delle terapie tibetane ed al rapporto fra alimentazione e salute. Ha scritto con Nida Chenagstang Il tesoro della salute (Infinito edizioni, 2009). **(aise)**

Editrice *SOGEDI* s.r.l. - Reg. Trib. Roma n°15771/75