

## Battiato: Sowa Rigpa, la scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole



Catania - Franco Battiato, eclettico quanto geniale artista, firma per la prima volta un libro in cui, grazie alla preziosa penna di Giuseppe Coco, indica la via per riappropriarsi di quel preziosissimo equilibrio 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.

**Sono diventato astemio, non bevo più caffè, non fumo: è successo tutto in maniera spontanea.** 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 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!". (Franco Battiato)

"È abbastanza facile creare un piatto gentile. Basta che sia a base di alimenti di origine vegetale. I piatti descritti in questo libro sono non violenti. Li possiamo mangiare in pace, sapendo che ci fanno bene, che per prepararli non sono stati maltrattati animali, che non danneggiano l'ambiente, che non sottraggono cibo a chi muore di fame. Questo è già molto, non vi pare?". (Piero Ferrucci)

Gli autori

Franco Battiato, nato a Jonia (Catania) nel 1945, è cantautore, compositore, interprete, pittore, regista cinematografico e teatrale e scrittore di fama internazionale.

Giuseppe Coco è nato a Catania nel 1966. Laureato in fisioterapia,

segue la formazione in Medicina Tradizionale Tibetana, gli effetti curativi delle terapie tibetane e si interessa del rapporto fra alimentazione e salute. Ha scritto con Nida Che nagstang *Il tesoro della salute* (Infinito edizioni, 2009).

L'appuntamento

Sowa Rigpa

La scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole  
(pagg. 128, € 14,00)

di Franco Battiato e Giuseppe Coco  
prefazione di Piero Ferrucci

Il primo libro firmato da Franco Battiato

Martedì 3 agosto, alle ore 20,30  
Palazzo della Cultura – Cortile Platamone  
Ingresso da via Landolina  
CATANIA

Saranno presenti Franco BATTIATO e Giuseppe COCO  
Interverrà il compositore Paolo BUONVINO

[sciclinews.com](http://www.sciclinews.com) - 22/07/2010

[Stampa](#)