Battiato: «Vi racconto la mia scelta»

Data 2/8/2010 9:13:36 | **Categoria:** Esperienze

«Sono vegetariano da molti anni, con l'andar del tempo è diventata una necessità». A parlare Franco Battiato, sofisticato cantautore, compositore, interprete, nonché pittore, regista e scrittore di origini siciliane. «Sono diventato astemio, non bevo più caffè, non fumo».
Continua l'artista che, alla domanda "Che tipi di alimenti mangia?" risponde: «Mi piace molto la pasta integrale sia di grano che di kamut così come il riso integrale, basmati oppure il tipo venere ma non disdegno neanche cereali come miglio, orzo, farro e quinoa». Ma ci rivela che ama alcune preparazioni in agrodolce, prelibatezze tipiche della tradizione mediterranea. Curiosità che svelano un lato meno elitario e più intimo del cantautore, e fanno capire il senso di molte sue canzoni, come Sarcofagia (nell'album Ferro battuto del 2001) in cui scrive «non è mostruoso desiderare di cibarsi di un essere che ancora emette suoni».

Tutto questo (e molto altro) nel libro Sowa Rigpa, la scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole, scritto a quattro mani con Giuseppe Coco, specialista in medicina tradizionale tibetana (Infinito edizioni, 122 pagine, 14 euro).

Ma come si raggiunge questa autarchia?
«È avvenuto tutto in modo consequenziale. Bere caffé e fumare mi piaceva da pazzi. Ora sono sostanze di cui non ne sento bisogno» risponde Battiato. «Ritengo che dev'essere una scelta personale che non si può suggerire né tanto meno imporre, anche se se ne può parlare come in questo libro».

Ma cosa significa Scienza della guarigione (Sowa Rigpa)? E come vi si arriva?
«Sowa vuol dire guarigione, ma anche cura e nutrizione- spiega Coco che continua- Rigpa significa scienza o conoscenza. Yuthok - il padre della medicina tibetana - sosteneva che la conoscenza medica è una materia aperta a tutti e che ognuno ne dovrebbe far uso, secondo le proprie capacità.
Chi non svolge direttamente una "professione di aiuto" rivolta agli altri, può comunque avvalersi di questi insegnamenti per stare in buona salute».

Quali sono le regole d'oro di questa medicina tradizionale tibetana? Ci sono controindicazioni?
«La Medicina Tradizionale Tibetana non cura solo attraverso l'adozione di precisi principi alimentari- continua Coco- comunque riguardo a questi aspetti è indicato seguire la regola generale buddista della via di mezzo e quindi mangiare con moderazione. Inoltre sono da preferire alimenti di stagione, possibilmente biologici, evitare qualsiasi tipo di carne, astenersi dal consumo di alcol e fumo, fare attività fisica adeguata alle proprie condizioni. Non esistono vere e proprie controindicazioni, rivolgendosi ad un terapeuta competente e cambiando gradualmente e con buon senso le nuove abitudini alimentari».

La dietetica tibetana permette di variare, non è restrittiva, nè troppo severa o assolutista. Come si cucina seguendo i consigli della alimentazione tibetana? Dopo quanto tempo di ottengono i benefici?
«In generale alimenti, spezie, tisane- suggerisce lo specialista- sono da utilizzare seguendo la stagione in cui ci si trova; alcuni cibi specifici si consumano per incrementare, ridurre o riequilibrare uno o più dei 3 umori (vento, bile e flemma). Nel libro suggerisco la preparazione di tisane e pietanze, per dimostrare come sia possibile introdurre, in modo semplice, questi principi nella propria alimentazione. I benefici possono manifestarsi a breve, medio e lungo termine: una tisana aiuta a dormire bene quasi subito, in alcune settimane si può ridurre l'intolleranza a certi cibi.
L'effetto principale, nel lungo periodo, è godere di una salute migliore; di conseguenza possiamo avere un risparmio economico e magari ottenere una maggior sintonia col mondo che ci circonda».

[da larepubblica.it del 2 agosto 2010 - francesca gugliotta]

La fonte di questa news è Vegan Italia
http://www.veganitalia.com

L'indirizzo di questa news è:
http://www.veganitalia.com/modules/news/article.php?storyid=1636