

GIUSEPPE COCO  
FRANCO BATTIATO  
**SOWA RIGPA**

LA SCIENZA DELLA GUARIGIONE  
PER UN'ALIMENTAZIONE  
CONSAPEVOLE

PREFAZIONE  
DI PIERO FERRUCCI



# SOWA RIGPA

La scienza della guarigione per una  
alimentazione consapevole

di **Franco BATTIATO**  
e **Giuseppe COCO**

Prefazione di **Piero Ferrucci**

ISBN 978-88-89602-75-1



9 788889 602751 >

Formato: 15x21 cm.

Pagine: 122

Prezzo: € 14,00

In libreria da: maggio 2010



*“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**

**FRANCO BATTIATO** è 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 Chenagstang, *Il tesoro della salute* (Infinito edizioni, 2009).