



SOWA RIGPA

La scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole

di **Franco BATTIATO** (cantautore, scrittore e regista di fama mondiale) e **Giuseppe COCO** (esperto di alimentazione vegana e di medicina tradizionale tibetana)

Prefazione di **Piero Ferrucci** (psicoterapeuta, scrittore, esperto di psicosintesi)

ISBN: 9788889602751

Collana: iSaggi

Formato: 15x21 cm.

Pagine: 122

Prezzo: € 14

In libreria da: maggio 2014

“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 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. Per Infinito edizioni ha scritto *Il pasto gentile*, (2012) e, con Nida Chenagtsang, *Il tesoro della salute* (2009).

