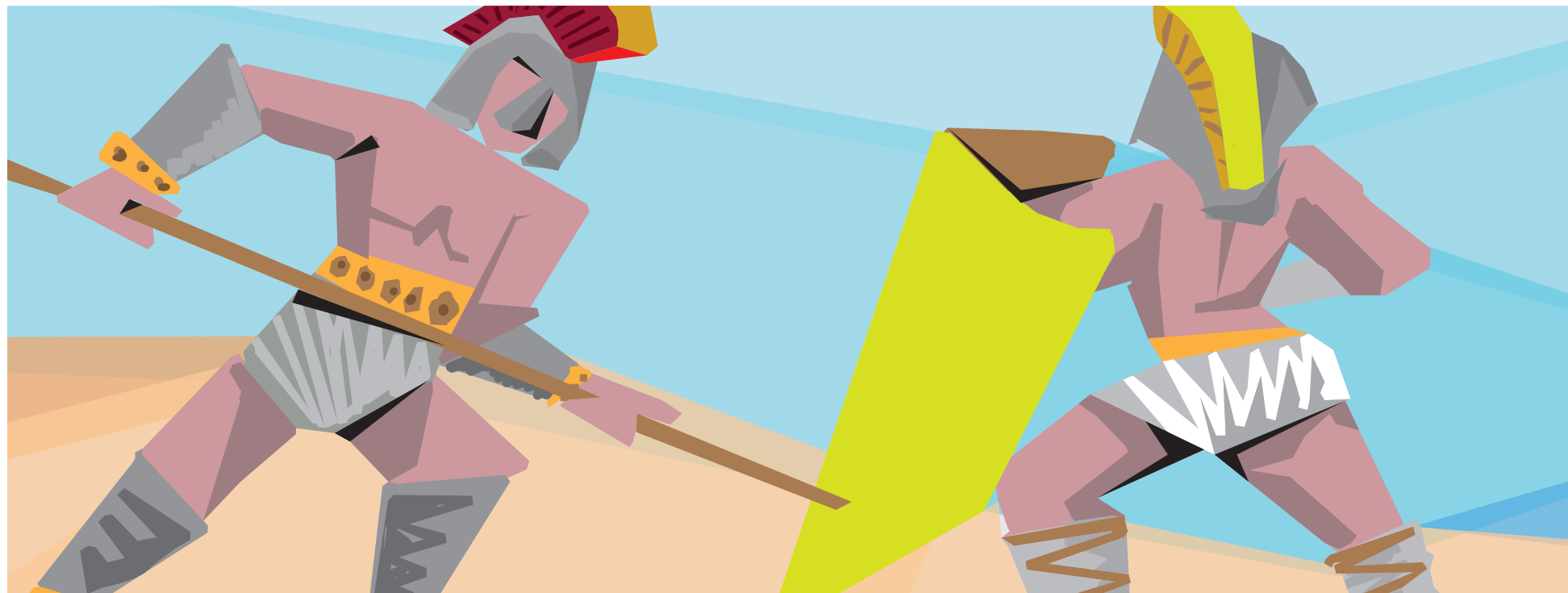




Scuola di Cucina Naturale e Operatore Olistico - Ristorante



LA DIETA GLADIATORE - LA FORZA VITALE A TAVOLA!

Dopo tanti anni di assenza abbiamo deciso di fare rinascere il famoso tabloid che ha dato inizio alla nostra scuola nel lontano 1995 con i piatti e le abitudini più importanti per sentirsi in perfetta forma e energici; piatti per coltivare la forza vitale.

Ormai troviamo sempre più diete e tendenze alimentari: vegetariana, vegana, fruttariana, no carbs, gluten free ed altri. Che cosa hanno in comune queste tendenze nella dieta? Si basano esclusivamente su ciò che non mangi.

E quello che mangi?

La proposta della nostra scuola è basata su ciò che si mangia, gli alimenti, i piatti e le combinazioni più dinamiche. Questi piatti e combinazioni possono prendere tante forme e nascere da culture diverse, infatti, in questo numero, propongo anche la dieta Samurai per dare un equilibrio Est - Ovest alla proposta.

Partiamo da una proposta priva di cibo animale, per renderlo ottimale anche ai vegani, vegetariani e chiunque volesse ridurre la presenza di questi alimenti nella propria dieta. Partiamo da una proposta senza cibo di origine animale anche

perché gli alimenti che danno più forza vitale non sono di origine animale.

Quale sono gli alimenti che danno più forza vitale?

I semi, in particolare cereali e legumi. La dieta umana in ogni grande cultura del mondo ha alla base cereali e mangiano legumi. Questi alimenti sono semi. I cereali sono al contempo semi e frutta e i legumi non sono altro che semi capaci di germogliare.

Eccoci arrivati ai gladiatori.

Che cosa mangiavano? I gladiatori erano conosciuti come mangiatori d'orzo. L'orzo è il cereale più antico, coltivato dai tempi degli antichi Egizi e utilizzato in Italia insieme al farro come cuore della dieta sin dagli Etruschi. Il soldato Romano portava con sé il farro che serviva come sostegno per degli sforzi incredibili e un dispendio d'energia quotidiana che è difficile immaginare per persone moderne.

In questo numero proponiamo una serie di ricette a base di farro e orzo per affrontare la vita moderna con la vitalità degli antichi legionari e gladiatori. Dato che questi cereali contengono glutine abbiamo incluso qualche piatto a base di miglio che,

tradizionalmente, era la base della dieta nel nord Italia, precisamente nella Pianura Padana.

I legumi non mancano e sono proprio i piatti che abbinano cereali e legumi che contraddistinguono i piatti mediterranei. Per chiarire già in partenza il concetto di forza vitale e come crearla a tavola, ricordo una conversazione che ho avuto con il mio maestro Michio Kushi tanti anni fa; disse:

“La dieta umana è dolce, basata su cereali ben cotti che sono dolci e legumi ben cotti anch'essi dolci. Naturalmente ben più cereali che legumi. Questo cuore della dieta va completato da un arcobaleno di verdure che cambiano ad ogni stagione, con stili di cottura differenti e condimenti che contengono i 5 sapori giorno per giorno”.

Per rendere la dieta ancor più dinamica, usiamo condimenti speciali come miso e salsa di soia che subiscono anni di stagionatura e una presentazione armoniosa.

Michio non era un gladiatore, era piccolo, magro e molto intellettuale,

ma ha lottato per tutta la sua vita per un mondo migliore, per un mondo di pace, una pace basata su un popolo sano, forte e consapevole della dimensione spirituale che anima e unisce tutti i popoli. Michio era più un samurai e dedichiamo un po' di spazio anche alla Dieta Samurai in suo onore.

Senza Michio La Sana Gola non esisterebbe e il mondo sarebbe diverso. Diventiamo tutti gladiatori e samurai per la pace e insieme cominciamo a creare il mondo che vogliamo -



LA DIETA DEI SAMURAI

La “Dieta Gladiatore” si basa su una dieta tradizionale italiana senza l’uso di cibo di origine animale. Un altro stile vegetariano (in realtà vegano) potrebbe essere chiamato la “Dieta Samurai” in quanto riflette la tradizione alimentare in Giappone non molto lontano dall’epoca dei gladiatori. C’è stato un lungo periodo storico durante il quale la dieta in Giappone era essenzialmente vegana, in particolare quando l’imperatore divenne buddista nell’anno 676 d.c. Nel corso dei secoli la dieta è ovviamente cambiata e oggi l’unico esempio del periodo vegano si può trovare nei templi buddisti dove il cibo è ancora al 100% di origine vegetale.

La dieta tradizionale giapponese è interessante oggi più o meno nello stesso modo della dieta dei gladiatori, rappresenta un’alimentazione che conferisce un’enorme forza e resistenza senza utilizzare di cibo animale, ed era basata su cereali integrali. La dieta dei gladiatori era basata sull’orzo e sul farro mentre la dieta giapponese era basata sul riso integrale. Entrambe le diete non erano solo a base di cereali, ma facevano anche ampio uso di una grande varietà di verdure e legumi.

La dieta samurai ha benefici unici per tutti i samurai o gladiatori moderni o semplicemente per le persone normali che vogliono una dieta a base di cereali con poco o nessun cibo animale. Tra le caratteristiche più interessanti della “Dieta Samurai” troviamo:

1. **Condimenti unici che conferiscono forza vitale.**
2. **La totale mancanza di prodotti da forno.**
3. **L’ampio uso di alghe.**
4. **Il riso come base della dieta.**
5. **L’utilizzo di olio di sesamo.**

Condimenti unici

A. Il miso è un condimento a base di soia che viene utilizzato principalmente per una zuppa che si consuma quotidianamente in Giappone ancora oggi. Il miso è una combinazione di soia e cereali che vengono cotti e fermentati con sale fino a 18 mesi. Questa lunga fermentazione crea delle proprietà uniche che

possono conferire forza profonda ai nostri corpi. Il miso è ricco di enzimi che aiutano la digestione e ha un effetto alcalinizzante che può combattere gli effetti dell’inquinamento e gli effetti collaterali di droghe e medicinali. È ancora distribuito giornalmente durante le pause, ai vigili che trascorrono lunghe ore a dirigere il traffico, per contribuire a contrastare gli effetti dell’inquinamento atmosferico. Il miso si presenta in molte forme e oggi viene prodotto anche in Italia e in molti paesi occidentali. Un altro dei suoi vantaggi? E’ delizioso.

B. Lo shoyu e il tamari sono condimenti prodotti in modo simile al miso, ma hanno una consistenza liquida rispetto alla consistenza morbida e cremosa del miso. Sono semplicemente salsa di soia di alta qualità e possono essere utilizzati in un numero infinito di ricette. Lo Shoyu viene prodotto aggiungendo alla soia, frumento fermentato e quindi cotti insieme al sale e poi fermentati per un anno o più, mentre il Tamari non contiene frumento, ma solo soia e sale. Hanno benefici simili al miso, ma il gusto è leggermente diverso. Lo shoyu e il tamari sono usati allo stesso modo, hanno gli stessi benefici, con una leggerissima differenza di gusto.

C. Le prugne Umeboshi sono in realtà albicocche fermentate con sale per un anno o più e vengono utilizzate in cucina in svariati modi. Sono simili alle olive in quanto non sono commestibili direttamente dall’albero, ma devono essere fermentate con sale per poterle mangiare. Le Umeboshi hanno un sapore forte e aspro e sono disponibili in molte forme. Le prugne sono vendute intere, in forma di purea, come una sorta di aceto. In tutte le forme rafforzano la flora intestinale e aiutano a neutralizzare l’acidità nel sistema digestivo e in tutto il corpo. Sono la base di svariati rimedi casalinghi e sono utili per tutte le debolezze digestive e contro le malattie infettive.

D. Il Gomasio è un condimento da tavola che viene preparato tostando i semi di sesamo e una piccola quantità di sale, macinandoli in una polvere che viene usata al posto del sale da tavola. Il Gomasio è ricco di calcio e ferro, usandolo al posto del sale a tavola (non in cottura), aiuta a ridurre l’uso di sale nella dieta sen-



za sacrificare il sapore. Il Gomasio ha benefici specifici per il cuore e il sistema circolatorio e protegge anche gli occhi e la vista.

Questi condimenti unici sono il contributo giapponese a tutti coloro che preferiscono evitare gli alimenti animali mantenendo una dieta che dona grande forza.

La totale mancanza di prodotti da forno può essere utile per coloro che soffrono di tensione e rigidità nel corpo o sintomi come insonnia, ipertensione e ansia. È anche un segreto per la naturale perdita di peso. Imitando gli antichi samurai e non usando prodotti da forno, si può rendere il corpo forte e privo di tensioni allo stesso tempo.

L’uso diffuso di alghe non è unico in Giappone e infatti gli antichi romani le usavano e le portavano con sé nei lunghi viaggi in giro per l’Europa. La differenza è che la tradizione giapponese è stata portata avanti nei secoli mentre la tradizione romana l’ha completamente persa. Le alghe sono un’altro fattore rinforzante dell’antica dieta giapponese di cui tutti oggi possiamo beneficiare.

Il riso integrale come base della dieta è molto utile oggi per chi ha bisogno di perdere peso. Tutti i tipi di riso aiutano stimolare e a eliminare i liquidi

in eccesso. Per fortuna l’Italia è produttrice di riso meraviglioso, riso che accontenterebbe anche i samurai più esigenti.

L’olio di sesamo è molto diverso dall’olio d’oliva e ha un beneficio specifico rispetto alle condizioni ambientali. Per chi vive nel nord Italia dove il clima è freddo e umido, l’olio d’oliva può causare problemi di umidità all’interno del corpo sotto forma di muco e ritenzione di liquidi, problemi che sono molto meno probabili nel sud Italia dove il clima è più asciutto. L’olio di sesamo aiuta ad asciugare il corpo ed è utile per chi soffre nelle stagioni fredde e umide.

Chi vincerebbe una battaglia tra un samurai e un gladiatore?

Non ci interessa proprio perché non dobbiamo scegliere tra di loro, possiamo combinare il meglio dell’est e dell’ovest e creare una dieta univocamente forte anche senza l’uso di cibo di origine animale.

Il nostro motto a La Sana Gola è:

Fate l’amore e non la guerra e include-te sempre una dose importante d’amore in ogni piatto.

NUOVA NASCITA IN ARRIVO!!!!

La data prevista è primavera 2018 e tutti i segni sono più che rassicuranti e promettenti. I genitori sono presi da tutti i preparativi che questa nascita implica e sono impazienti che questa nuova creatura veda la luce dopo mesi di attesa.

Sarà Maschio? Sarà Femmina? Il nome?

Sarà una rivista online - la rivista della community di Operatori Olistici della nostra scuola quindi sarà principalmente femmina per il momento (immagino anche in futuro, ma non si sa mai) e come nome vedremo, stiamo valutando (noi genitori) tra i vari nomi, come fanno sempre i genitori e sarà una sorpresa per tutti quanti quando uscirà.

Partiamo dall'inizio - come e quando è stata concepita e perché

Qualche anno fa ho visto l'immagine di una famiglia della Siria che era finita su una spiaggia in Italia disperati, sono persone come tante che finiscono in modo simile. Quello che mi ha colpito era che avevano tre figlie ed era una famiglia di classe media, lui era un insegnante. Ero in vacanza con la mia famiglia (abbiamo tre figlie) su tutt'altra spiaggia in tutt'altra circostanza e mi ha fatto riflettere su come la fortuna possa favorire o rovinare una famiglia "per bene" in modo quasi arbitrario. Mi ha fatto più che riflettere, mi ha fatto cadere in una sorta di depressione, una sensazione d'impotenza davanti ad un'ingiustizia e disgrazia così grande, e così vicino a casa mia ad una famiglia così simile alla mia.

Ho condiviso questo mio disagio con un gruppo di operatori olistici della nostra scuola e mi hanno comunicato lo stesso sentimento. La Community è stata concepita in quel momento con la voglia di fare qualcosa che va al di là dell'Italia, che può avere un impatto nel mondo. Dopo tanta riflessione ho capito che l'unico modo di fare qualcosa d'importante era in collaborazione con altri in una struttura speciale. Una struttura capace di unire l'idealismo delle persone con la loro professionalità. Una struttura che nutre e aumenta la professionalità dei singoli partecipanti e al contempo dà uno spazio a ciascuno di nutrire gli altri e la community nel suo insieme.

La rivista on-line della community nasce per dare spazio agli operatori olistici formati nella nostra scuola in modo che possano proporre in modo più efficace quello che fanno come professionisti e per facilitare la collaborazione tra di loro. Insieme possiamo toccare migliaia di persone in Italia e gradualmente arrivare anche all'estero, la rivista nasce multilingue.

La Community e la sua rivista on-line hanno a due funzioni importanti:

1. Creare chiarezza nella confusione intorno alle diete, cerchiamo di aiutare tutti a capire e creare "Ordine". Ci sono sempre più diete "naturali" e correnti di pensiero divergenti nel mondo vegano, macrobiotico e scientifico e se ogni professionista dovesse presentarsi da solo è facile

che il suo messaggio vada perso o sminuito in questa confusione. Questa chiarezza sarà creata con ricette, articoli, libri e-book, fotografie, video e altro ancora che verranno proposti in questo spazio. Sarà sostenuta da un consiglio scientifico e gruppi di lavoro creati nella Community per fare ricerca e creare materiale disponibile al pubblico in modo semplice, chiaro e professionale.

2. Condividere testimonianze. Abbiamo un enorme numero di persone che hanno guarito una varietà impressionante di malattie e disagi con il nostro metodo che hanno una storia da condividere. La community e il sito serviranno a condividere queste esperienze e dare speranza e direzione a chi soffre e cerca una soluzione naturale e permanente ai loro disagi.

La mia speranza e intenzione è che un giorno si possa passeggiare su una spiaggia sapendo che il nostro lavoro sta aiutando persone a non finire sulle spiagge o sulle navi della disperazione e che anche chi si trova in situazioni difficili avrà un sostegno anche da noi, e che quel sostegno sarà in costante crescita.

Credo che da subito i lettori di questo sito potranno trarre enormi benefici per la loro salute e delle loro famiglie. Inviando domande, commenti e suggerimenti in modo che anche i lettori facciano parte della Community, siete tutti i benvenuti.

www.lasanagolacommunity.info

Martin



Dal 1978 il biologico italiano
senza compromessi.

TUTTO CIÒ CHE È BIO È BUONO DAVVERO?



**NON SOFFERMARTI ALLE APPARENZE,
VALUTA CON ATTENZIONE CIÒ CHE
LEGGI SULLA CONFEZIONE.**

Noi di Probios siamo sicuri di offrirti prodotti che sono Bio "dentro", che hanno superato rigorosi controlli, che sono frutto di ricette equilibrate e di ingredienti rispettosi dell'uomo e dell'ambiente.

Ogni nostra scelta è dettata da una filosofia vocata al Bio, che ha radici nella nostra esperienza, nella nostra cultura sin dal 1978.

È grazie al nostro talento che i prodotti biologici Probios sono diversi.



IL NUTRIMENTO
BIO - ORGANIC



altricereali
SENZA GLUTINE

la via del
Grano

www.probios.it - seguici su





DIETA DEL GLADIATORE

POLPETTE DI MIGLIO E LENTICCHIE**:

Ingredienti:
1 T. di miglio lavato
½ T. lenticchie di Rodi lavate
4 ½ T di acqua
1 cipolla tritata
1 gambo di sedano tritato
1 c. curry saporito
½ C. prezzemolo tritato
2 C. olio extravergine d'oliva
q.b. tamari
q.b. sale

Preparazione:

In una pentola, con olio caldo e curry saltare le verdure una per tipo partendo dalla cipolla ed aggiungendo il sedano e le carote, sempre con un pizzico di sale per ogni verdura. Aggiungere il miglio, mescolare per 2 minuti quindi aggiungere le lenticchie ed infine l'acqua. Far prendere il bollore e quindi sobbollire, tenendo coperto, per circa 30- 40 minuti finché il composto sarà ben asciutto.

Aggiustare di gusto con il tamari. Frullare una parte del composto (non più di metà) con un frullatore ad immersione (tipo minipimer). Quando il tutto sarà intiepidito formare con le mani delle palline o polpette, eventualmente spolverandole con farina di mais.

Porre le polpette su una teglia con carta da forno ed informare a 180° per circa 10-15 minuti (o saltare in padella unta per qualche minuto facendole cuocere da ambo i lati).



INSALATA DI FARRO E CASTAGNE:

Ingredienti:
250 gr. Farro perlato
500 ml. Acqua
1 pizzico di sale
1 macinata castagne cotte
1 macinata olive verdi snocciolate
1 macinata di mais
q.b. olio di girasole / aceto di mele / prezzemolo tritato / rosmarino

Preparazione:

Cuocere il farro nell'acqua salata per circa 20-25 minuti, fino al completo assorbimento dell'acqua stessa e lasciar raffreddare. Unire tutti gli altri ingredienti, condire con l'olio e l'aceto di mele e cospargere col prezzemolo.



ORZO SALTATO:

Ingredienti:
1 T di orzo già cotto
1 C di pinoli
1 peperone rosso o giallo (facoltativo)
1 carota
1 C di olio d'oliva
1 C di shoyu
1 c di basilico fresco

Preparazione:

Tagliare le verdure a quadretti. Scaldare una padella, mettermi l'olio, le cipolle, le carote e i peperoni. Far soffriggere per 5-6 minuti. Unirvi l'orzo, i pinoli ed il basilico, mescolare bene e lasciar cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti. Alla fine, aggiungere un cucchiaino di shoyu.

ORZO CON CREMA DI CIPOLLE:

Ingredienti:
Orzo già cotto
4 cipolle tagliate sottili a mezzaluna
2 C di olio di sesamo
3 C di shoyu
1 C di prezzemolo tritato

Preparazione:

In una pentola dal fondo spesso, insaporire le cipolle con l'olio mescolando per un paio di minuti, quindi mettere una piastra di ghisa e lasciar cuocere per 45 minuti, coperto e con il fuoco al minimo, finché le cipolle saranno diventate una crema. Aggiungere lo shoyu ed unire l'orzo mescolando bene, guarnire con il prezzemolo e servire. Si può usare anche la parte verde del cipollotto. Si possono fare altre creme come questa con i porri, con le carote e con il tofu ecc..



FARRO ALLA LUCCHESE

Per 6 persone
600 g di fagioli borlotti freschi o 200 g secchi
200 g di farro 1 cipolla media
1 gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
1 rametto di salvia
1 rametto di maggiorana
3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
q.b. sale e pepe(facoltativo)

Preparazione:

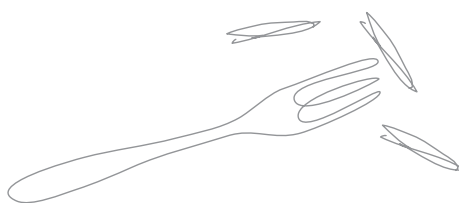
In una casseruola far soffriggere nell'olio cipolla, sedano, aglio e gli odori tritati. Quando il tutto è ben rosolato, passarlo al passaverdure insieme ai fagioli già cotti e a un po' della loro acqua di cottura. Mescolare, aggiustare di sale e aggiungere il farro. Lasciar cuocere per circa 35-40 minuti, unendo ogni tanto un po' di brodo di fagioli. Servire in scodelle con un filo d'olio crudo* e una generosa macinata di pepe nero*

BUDINO DI MIGLIO, MELE E ALBICOCHE**:

Ingredienti:
1 T. miglio lavato
5 T. latte di riso
10 albicocche secche
1 mela golden sbucciata e a cubetti
2 C. malto di grano
2 C. crema di mandorle
1 C. vaniglia in polvere
1 pizzico di sale

Preparazione:

Versare in una pentola con fondo spesso il miglio, le albicocche, la mela, il latte di riso, il sale e la vaniglia. Far prendere il bollore e far sobbollire coperto per 50 minuti mescolando ogni tanto per non far attaccare al fondo. Frullare con il minipimer il tutto fino a ottenere una crema. Aggiungere il malto e la crema di mandorle e far cuocere ancora per qualche minuto. Versare il composto in stampini da budino e far raffreddare prima di servire.



le ricette indicate con ** sono prive di Glutine

DIETA DEL SAMURAI

PASTA IN BRODO

Ingredienti:
200 gr. Pasta (tagliatelle o altra pasta)
2 Funghi shitake, messi a bagno e senza gambo, tagliate a fette
5 cm. Alga Kombu
4 T. Acqua
2-3 C. Shoyu

Preparazione:

Cuocere normalmente la pasta e tenerla da parte.

Per il brodo: unire l'acqua, kombu e funghi e portare a bollore. Abbassare la fiamma e sobbollire per 3-5 minuti. Togliere il kombu e shita-ke. Aggiungere lo shoyu e continuare a fiamma bassa per altri 3-5 minuti. Condire la pasta con questo brodo e guarnire con cipollotto, nori, prezzemolo.

A questo brodo si può aggiungere anche zenzero grattugiato e verdure già cotte, verdure al vapore o scottate, così come tofu o tempeh cotti separatamente.



KINPIRA DI VERDURE **

Ingredienti:
½ T. di bardana
½ T. di carote
1C. di olio di sesamo
Tamari
Acqua

Preparazione:

Mettere con un pennello l'olio in una padella dal fondo spesso e farlo scaldare; aggiungere la bardana e far saltare per 2-3 min. aggiungere la carota tagliata a punta di matita sopra la bardana e poca acqua per coprire la bardana, coprire e cuocere a fiamma bassa fino a quando le verdure sono 80% cotte circa 10-20 min. e aggiungere un po' di Tamari e coprire ancora e cuocere finché tutta l'acqua non sia evaporata. Aggiungere qualche goccia di succo di zenzero (grattugiare zenzero fresco e strizzare).

Si possono usare cipolle, rape o radici di loto (come la bardana si trovano secchi e vanno messi a bagno qualche minuto) insieme o in sostituzione per carote e bardana. Si può anche fare solo con carote. Se volete evitare l'olio, si riscalda un filo d'acqua sul fondo della padella e procedere come se fosse olio.



Probios - che nel suo stesso nome porta un messaggio importante (Pro - bios, a favore della vita) - è un'azienda leader in Italia nella distribuzione degli alimenti biologici vegetariani e per intolleranze alimentari. Nasce quarant'anni fa dall'intuizione della farmacista Elvira Rigo di Righi che, sul finire degli anni Settanta, inizia ad importare a Firenze prodotti macrobiotici provenienti dal Giappone.

Fernando Favilli e Rosella Bartolozzi, rispettivamente Presidente e Direttore Finanziario, subentrano alla guida di Probios nel 1990, spinti dalla volontà di promuovere il naturale e diffondere la consapevolezza che l'alimentazione biologica è un vero e proprio stile di vita e non una semplice moda o uno regime alimentare elitario. Il desiderio era quello di lasciare in eredità qualcosa di positivo e il biologico rappresentava (e tuttora rappresenta!) la più alta espressione di rispetto per il pianeta.

Da sempre, l'Azienda mette al centro la cura e il rispetto nei confronti delle persone, dell'ambiente e di tutti gli esseri viventi: acquistare prodotti certificati bio significa scegliere società che pretendono un'accurata selezione dei metodi di coltivazione delle materie prime e che non cedono all'uso di diserbanti, antiparassitari, concimi chimici e di sintesi che inquinano la terra, le acque e l'aria.

Per Probios è importante valorizzare al meglio l'origine della materia prima e il lavoro dei produttori locali, incentivando le coltivazioni a km 0 e favorendo comportamenti in grado di preservare l'ambiente e le biodiversità. Da sempre, Probios è alla continua ricerca di nuove soluzioni e prodotti che, in linea con la filosofia aziendale, creino l'offerta più adeguata per soddisfare al meglio le esigenze dei propri consumatori.

In questa direzione, il punto di svolta per l'Azienda arriva nel 1999 con il lancio sul mercato della prima pasta gluten free, gli Spaghetti 100% mais italiano Viva Mais. A distanza di qualche anno, Probios diventa la prima azienda a proporre una salsa tipo maionese a base di riso, 100% vegetale: Mayorice è un prodotto innovativo ed eccellente che vale a Probios nel 2004 il premio innovazione al Biofach di Norimberga.

Questi primi 40 anni dell'azienda rappresentano certamente un punto di arrivo importante ma, ancor più, un traguardo da cui partire per continuare a migliorare e a innovare, senza rinunciare ai valori che da sempre contraddistinguono Probios.



Fernando Favilli riceve il premio innovazione al Biofach nel 2004





VACANZE 2018



TUTTI AL MARE CON LA SANA GOLA

Villaggio dell'isola - Marina di Camerota



23-30 giugno

THE MACRO METHOD

Diploma di MACRO METHOD

- Dieta equilibrata : 5 corsi di cucina "L'essenza del macro Method";
- Rimedi speciali: studio dei 10 rimedi più importanti con Martin;
- Esercizi personalizzati per equilibrare corpo e mente, con Vittorio Calogero;
- Quaresima: 3 giorni di dieta semplice;
- Raccomandazioni personalizzate: Consulenza di gruppo per applicare il MACRO METHOD in casi specifici.

Il programma è facoltativo e aperto a tutti i partecipanti. La frequenza alle lezioni è obbligatoria per gli iscritti alla formazione e riconosciuta con ECP per l'aggiornamento formativo del percorso avanzato di diagnosi e cura per Operatore olistico



7:00 - 8:00	Esercizi
	Tai Chi con Flavio Yoga con Vittorio
8:00 - 9:00	Colazione
9:30 - 12:30	Attività mattutine
	9:30 - 10:30 Corso di rimedi con Martin 10:30 - 11:30 Esercizi con Vittorio 11:30 - 12:30 Corsi di Cucina (l'essenza del Macro Method)
13:00 - 14:00	Pranzo
	Pomeriggio Libero
	Attività autonome: gite, spiaggia, trattamenti consulenze.
17:00 - 18:30	SOLO FORMAZIONE
	Consulenze di gruppo e studi di dinamica della salute
19:00 - 20:00	Pratiche di respirazione
20:00 - 21:00	Cena
21:30 - 22:30	Conferenza serale
	3 incontri con Martin (domenica, martedì, mercoledì)

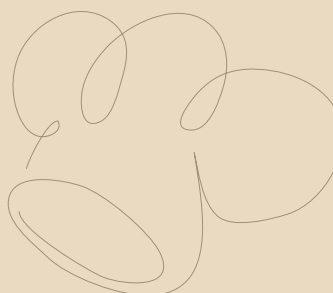
1-8 settembre

SETTIMANA DELLA FORZA VITALE

SETTIMANA DELLA FORZA VITALE

- Dieta equilibrata: 5 corsi di cucina "Piatti samurai vegan"
- Scienza e nutrizione;
- Corso di shiatsu intuitivo con Flavio;
- Conferenza di Martin "Creare Forza Vitale con la mente e le emozioni";
- Pratica guidata di shiatsu con Flavio.

Il programma è facoltativo e aperto a tutti i partecipanti. La frequenza alle lezioni è obbligatoria per la formazione e riconosciuta con ECP per l'aggiornamento formativo del percorso master di Energia Vitale per Operatore Olistico



7:00 - 8:00	Esercizi
	Tai Chi con Flavio Yoga con Vittorio
8:00 - 9:00	Colazione
9:30 - 12:30	Attività mattutine
	9:30 - 10:30 Corso di rimedi con Martin 10:30 - 11:30 Esercizi con Vittorio 11:30 - 12:30 Corsi di Cucina
13:00 - 14:00	Pranzo
	Pomeriggio Libero
	Attività autonome: gite, spiaggia, trattamenti consulenze.
17:00 - 18:30	SOLO FORMAZIONE
	Consulenze di gruppo e studi di dinamica della salute
19:00 - 20:00	Pratiche di respirazione
20:00 - 21:00	Cena
21:30 - 22:30	Conferenza serale
	3 incontri con Martin (domenica, martedì, mercoledì)

Vivi la vacanza che vuoi tu! Puoi partecipare alle attività che ci contraddistinguono da decenni e garantiscono il rigenerarsi di corpo, mente, spirito. Le attività sono rivolte sia a chi ha già esperienza sia ai principianti: tai chi con Flavio al mattino, yoga con Vittorio (incluso yoga per i ragazzi durante il mini-club), conferenze serali con Martin, corsi di rimedi al mattino con Martin, trattamenti con Flavio e Vittorio e consulenze con Martin.

SOLO VACANZA

FORMAZIONE

Sei uno studente LSG o un Operatore Olistico?

Sei un professionista e desideri apprendere nuovi temi importanti per la tua professione?

Sei semplicemente interessato alla cura della persona con tecniche olistiche e naturali?

Durante la settimana i nostri insegnanti terranno regolarmente lezione (la frequenza è obbligatoria per il riconoscimento dei crediti ECP)

OPEN NIGHT SCHOOL

VENERDÌ 11 MAGGIO 2018

DALLE 17:30 ALLE 20:30 - INGRESSO LIBERO

Presentazione della Scuola e dei percorsi professionalizzanti con diploma:
Operatore Olistico e Cuoco Olistico

Aperitivo a fine presentazione
in stile LSG: macro bio vegan

Show Cooking:
dimostrazione ai fornelli



CUOCO OLISTICO

È un percorso professionalizzante che utilizza discipline bio-naturali al fine di facilitare il benessere della persona integrando alimentazione e pratiche quotidiane in cucina. Utilizza il potere curativo del cibo e una formazione a 360° per facilitare l'individuo nel miglioramento fisico e psicologico attraverso una alimentazione e uno stile di vita sano.

Ogni aspetto della cucina macro-bio-vegan viene approfondito, il percorso affronta ogni esigenza di menù, trasferendo anche la capacità di insegnare ad altri.

Un approccio Olistico alla cucina è estremamente efficace per rafforzare la salute e ritrovare benessere.

Il Cuoco Olistico è un professionista della cucina sana e naturale che offre menù e corsi di cucina equilibrati e salutari; il diploma permette di affermarsi nel mondo della ristorazione sia come consulente a domicilio o conto terzi (esempio, grandi alberghi o ristoranti).



1° ANNO

CORSO TEORICO

La scienza della nutrizione (2 giornate)

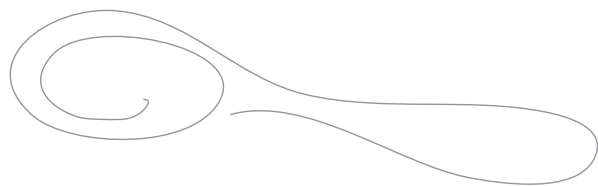
Energia del cibo (2 giornate)

CORSO BASE DI CUCINA

APPROFONDIMENTI CON GLI CHEF

- 16 lezioni MONOTEMATICHE DI CUCINA

Esame finale del 1° anno con Diploma di Cuoco riconosciuto dalla Regione Lombardia



2° ANNO

PRATICA PROFESSIONALE

CUCINA GOURMET

Lezioni pratiche di cucina con tematiche dedicate ai menù più elaborati e ricette specifiche..

ORIENTAMENTO PROFESSIONALIZZANTE

COMUNICAZIONE E ABILITA' RELAZIONALI

SVILUPPO PERSONALE

Residenziale/vacanza presso il centro studi estivo di La Sana Gola

Il residenziale è valido come ore di studio dell'area Sviluppo Personale e costituisce parte integrante del tirocinio Curriculare.

3° ANNO

TIROCINIO CURRICULARE 180 h

Assistenza in cucina

Residenziale/vacanza presso il centro studi estivo di La Sana Gola.

IL CODICE DEONTOLOGICO E L'EDUCAZIONE CONTINUA 8 h

PRESENTAZIONE TESI FINALE

Presentazione e discussione tesi finale

PREPARA FIGURE PROFESSIONALI

**OPERATORE
OLISTICO**

**INSEGNANTE DI
CUCINA OLISTICA**

CUOCO OLISTICO

PROGRAMMI CURATIVI

**Libri e Videocorsi
Vacanze benessere**

**Consulenze
individuali**

**Dimagrire
Cucina che Cura**

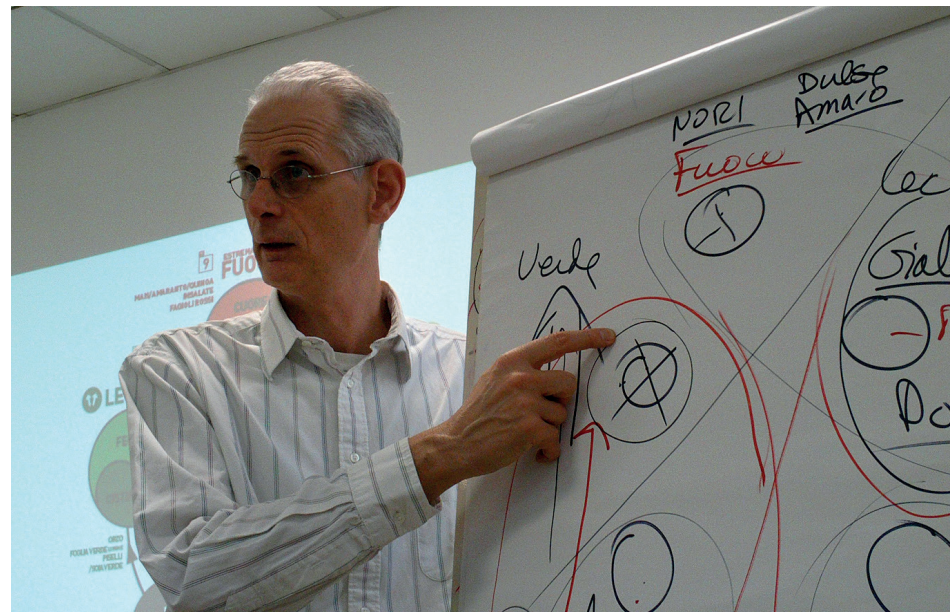
OPERATORE OLISTICO

Chi è

È un professionista che utilizza discipline bio-naturali al fine di facilitare il benessere della persona integrando alimentazione e stile di vita. Utilizza il potere curativo degli alimenti e una formazione a 360° per facilitare l'individuo nel miglioramento fisico e psicologico.

Cosa Fa

- Educatore Alimentare: consigli alimentari, rimedi e menù personalizzati.
- Propone materiale La Sana Gola presso centri di interesse.
- Guida alimentare Accreditata sul territorio
- Promuove e utilizza il "Diario della Salute" come strumento del cambiamento.
- Lavora privatamente o presso centri olistici ed interdisciplinari.



L'attestazione e la qualifica professionale

L'Operatore Olistico ad indirizzo nutrizionale, codice SC 210/15, rientra tra le figure professionali riconosciute dalla legge (4/2013) "disposizioni in materia di professioni non organizzate in Ordini o Collegi".

Ottenere l'attestazione e la qualifica professionale, prova che una determinata persona, valutata da una terza parte indipendente, secondo regole prestabilite, possiede i requisiti necessari e sufficienti per operare con competenza e professionalità in un determinato settore di attività.

L'iscrizione degli Operatori Olistici alla SIAF, associazione di categoria professionale, tramite la sottoscrizione del codice deontologico e l'ECP (Educazione Continua Professionale), garantisce un indice verificabile della qualità professionale come richiesto dalla legge stessa.

La Sana Gola, attualmente, opera in questa direzione, affinché i propri diplomati possano - attraverso l'attestazione di competenza professionale - affrontare il mercato con maggiori garanzie e offrire una comprovata professionalità.

L'operatore olistico a indirizzo nutrizionale non è sostitutivo né in conflitto con la terapia medica.

Dopo il I anno, viene rilasciato il diploma di TERAPIA ALIMENTARE, valido come perfezionamento per professionisti e operatori del benessere (anche chi è già iscritto alla SIAF). Questo è un corso rivolto anche a chi vuole mantenere salute e benessere e approfondire le conoscenze nel campo dell'alimentazione naturale.

Il percorso si svolge principalmente durante i week end ed è suddiviso in 3 anni con 306 ore di lezioni frontali, 174 ore di studio e attività extra didattiche e 36 ore di tirocinio pratico.

1° ANNO

Terapia Alimentare

La scienza della nutrizione

Riconoscere le sostanze nutritive con un linguaggio semplice e comprensibile

Energia del cibo

Visione orientale, energetica di yin e yang e armonia con l'ambiente

Il corpo umano - istruzioni per l'uso "energetico"

Diagnosi e cura basata sulle 5 trasformazioni della Medicina Tradizionale Cinese

2° ANNO

Diagnosi orientale e fisiognomica

5 giornate di approfondimento e diagnosi orientale avanzata

Ki delle 9 stelle

Disciplina collegata alla realtà astronomica, che influisce sulla nostra condizione di salute e sul modo di pensare

Coaching e PNL

Tecniche di rafforzamento delle abilità relazionali e della comunicazione efficace

Marketing e Comunicazione

Tecniche di vendita e comunicazione unite a metodi di analisi di mercato

Team Building

3° ANNO

TIROCINIO PRATICO

Uditore al corso di "Consulenza individuale e nel gruppo" 6 h

Inserimento nel programma di "Guida Alimentare" 30 h

Oppure

Residenziale/vacanza presso il centro studi estivo di La Sana Gola 30h

PRESENTAZIONE TESI FINALE

Al superamento della prova di Tesi si riceve il Diploma in Operatore Olistico a Indirizzo Nutrizionale, previo esame di Etica e Deontologia per l'iscrizione ai registri di attestazione professionale SIAF.

Scuola di Operatore Olistico a indirizzo nutrizionale

CORSO INTENSIVO ESTATE 2018

dal 9 al 27 luglio 2018



CUOCO OLISTICO I ANNO - Professione cuoco 2017 / 2018

MODULO A Corso teorico (4 giornate) con Martin Halsey e Marco Bo* ore 10:00 - 17:00	SCIENZA E NUTRIZIONE I*: LUN 9/07/2018
	SCIENZA E NUTRIZIONE II*: MAR 10/07/2018
	ENERGIA DEL CIBO I: MER 11/07/2018
	ENERGIA DEL CIBO II: GIO 12/07/2018
MODULO B Corso base di cucina 5 giornate	LUN 9/07/2018 ore 19:15 - 22:00
	MAR 10/07/2018 ore 19:15 - 22:00
	MER 11/07/2018 ore 19:15 - 22:00
	GIO 12/07/2018 ore 19:15 - 22:00
	VEN 13/07/2018 ore 10:00 - 15:30
MODULO C Approfondimento (16 giornate)	COLAZIONI E DOLCI AL CUCCHIAIO: LUN 16/07/2018 ore 10:00 - 14:30
	SEITAN E TEMPEH: LUN 16/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	BUFFET DI NATALE: MAR 17/07/2018 ore 10:00 - 14:30
	DESSERT AL FORNO: MAR 17/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	CUCINA PER BAMBINI I (prima infanzia e svezzamento fino a 3 anni): MER 18/07/2018 ore 10:00 - 14:30
	CUCINA PER BAMBINI II: (scuola primaria, mensa, merende fino 12 a anni): MER 18/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	BUFFET DI PASQUA: GIO 19/07/2018 ore 10:00 - 14:30
	DIMAGRIRE, SCIOGLIERE LE STAGNAZIONI: GIO 19/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	ALGHE E TOFU: VEN 20/07/2018 ore 10:00 - 15:30
	FRITTURA E TEMPURA: LUN 23/07/2018 ore 10:00 - 14:30
	PIATTI SENZA GLUTINE: LUN 23/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	INSALATINI E CONDIMENTI: MAR 24/07/2018 ore 10:00 - 14:30
	LABORATORIO IN CASA: MAR 24/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	PANE, PIZZA E FOCACCE I: MER 25/07/2018 ore 10:00 - 14:30
	PANE, PIZZA E FOCACCE II: MER 25/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	PAUSA PRANZO, PIC NIC E MERENDE: VEN 27/07/2018 ore 10:00 - 15:30
ESAME FINALE Pratica e teoria ore 10.00 alle 17.00	ESAME DI CUOCO: SABATO 20/10/2018

I posti per i corsi di cucina sono limitati a 27 partecipanti.
Le iscrizioni si effettuano online www.lasanagola.com

TERAPIA ALIMENTARE - OPERATORE OLISTICO I anno 2017 / 2018

MODULO A Corso teorico (4 giornate) con Martin Halsey e Marco Bo* ore 10:00 - 17:00	SCIENZA E NUTRIZIONE I*: LUN 9/07/2018
	SCIENZA E NUTRIZIONE II*: MAR 10/07/2018
	ENERGIA DEL CIBO I: MER 11/07/2018
	ENERGIA DEL CIBO II: GIO 12/07/2018
MODULO B Corso base di cucina 5 giornate	LUN 9/07/2018 ore 19:15 - 22:00
	MAR 10/07/2018 ore 19:15 - 22:00
	MER 11/07/2018 ore 19:15 - 22:00
	GIO 12/07/2018 ore 19:15 - 22:00
MODULO C Corsi di cucina 2 giornate	VEN 13/07/2018 ore 10:00 - 15:30
	PIATTI EQUILIBRATI DI PESCE: GIO 26/07/2018 ore 10:00 - 14:30
MODULO D VIDEO CORSI 14 Lezioni La salute della famiglia Circa 90' A lezione	AUTOCURA: GIO 26/07/2018 ore 17:30 - 22:00
	Corso base di Self Healing • Gravidanza, parto, salute dei bambini • Rafforzare la digestione • Voglia di dolce e appetito ec- cessivo • Dolori e mal di testa • Allergie e debolezze del sistema immunitario • Gli alti e bassi della pressione • La pelle e i capelli • Insonnia • La salute delle donne • La salute degli uomini • Il diabete • Salute mentale e armonia emotiva • Cancro, chemio e radioterapia
MODULO E VIDEO CORSI 4 Lezioni Pronto soccorso e rimedi casalinghi	Pronto soccorso e rimedi casalinghi • Bagni, impacchi e tratta- menti esterni • Come rafforzare e tonificare il corpo • Rilassare, e sciogliere gli accumuli
MODULO F Corpo umano Istruzioni per l'uso energetico (5 giornate) dalle 10.00 alle 17.00	ENERGIA LEGNO (fegato e cistifellea): MAR 17/07/2018
	ENERGIA TERRA (milza, pancreas, stomaco): GIO 19/07/2018
	ENERGIA ACQUA (reni e vescica): LUN 23/07/2018
	ENERGIA METALLO (polmoni e intestino crasso): MER 25/07/2018
	ENERGIA FUOCO (cuore e intestino tenue): VEN 27/07/2018
VALUTAZIONE FINALE- con Martin Halsey	Per fissare la data telefonare in segreteria

Per intraprendere il percorso di Terapia Alimentare Corpo umano - Istruzioni per l'uso
energetico è propedeutico frequentare Energia del Cibo I e II. Le iscrizioni si effettuano
online: www.lasanagola.com



Periodico della scuola di cucina La Sana Gola
Via Farini, 70 - 20159 Milano
Tel: 026687188 - Cell: 348 580 0869
Fax: 178 273 6785
www.lasanagola.com
info@lasanagola.com

Fondatore: Martin Halsey
Direttore responsabile: Maria Rosa Cervelli
Redazione: Martin Halsey, Rosy Cervelli
Marketing e Pubblicità: Rosy Cervelli, rosy@lasanagola.com

La Sana Gola è iscritta al tribunale di Milano
n°225 del 05/04/1997

L'editore è a disposizione per assolvere ai diritti per
le immagini di cui non è stato possibile
reperire la fonte