



ASSOFARM - GIANLUCA MECH SPA



LA DIETA ORIGINAL TISANOREICA®

COME DIMAGRIRE IN ARMONIA COL PROPRIO CORPO
TUTELANDO LA SALUTE

GUIDA INFORMATIVA PER LE FARMACIE COMUNALI



PER INFORMAZIONI COMMERCIALI SCRIVERE A: SERVIZIOCLIENTI@TISANOREICA.IT

Questa guida è il frutto della collaborazione che si è instaurata ormai da due anni tra ASSOFARM e i partner promotori delle due campagne nazionali per la lotta all'obesità. La prima campagna è iniziata nel 2010 con il titolo "2010. Anno di lotta all'obesità". La seconda nel 2011: "2011. Anno di lotta all'obesità giovanile".



È nata una forte alleanza con FIMMG (Federazione dei medici di famiglia), METIS (Società scientifica della FIMMG), Federsanità-Anci (Servizi territoriali socio-sanitari dei comuni italiani), e per il 2011 anche con FIMP (Federazione italiana medici pediatri). Capofila delle Campagne Gianluca Mech, in quanto presidente dell'Associazione Assotisanoreica onlus, oltre che imprenditore e ideatore della Dieta Tisanoreica. Insieme abbiamo profuso tanta passione, tanta energia, tanta speranza, per combattere uno dei più pericolosi fattori di rischio di gravi patologie dell'età moderna che aumenta di anno in anno senza tregua. Insieme abbiamo voluto trasmettere il messaggio che l'obesità non si combatte con le diete "spot" o cosiddette "Yo Yo" ma con la collaborazione del medico di famiglia e dei pediatri, presidio primario sul territorio degli adulti, dei bambini e degli adolescenti.

Siamo orgogliosi che ogni evento organizzato nell'ambito delle campagne nazionali abbiamo avuto il patrocinio delle Presidenze di Camera e Senato e del Segretariato sociale della Rai. Un autorevole riconoscimento della serietà del nostro impegno.

Ora abbiamo fatto un passo avanti. Tra noi e la Gianluca Mech Spa è stata sottoscritta una convenzione per dare ai nostri associati uno strumento ancora più efficace e capillare.

Io credo che il farmacista comunale abbia una forte vocazione sociale. Credo che la farmacia comunale sia il luogo in cui il cittadino si confronta con un personale altamente qualificato, in cui si approfondisce la conoscenza, in cui si mescolano esperienze virtuose. La vocazione sociale ed umana va al di là del pur legittimo profitto, perché finalizzato a sostenere nuove iniziative, a migliorare il servizio per i nostri cittadini. Ora il farmacista comunale ha a disposizione uno strumento con un fondamento scientifico, la dieta Tisanoreica, l'unica che richiede il certificato di idoneità da parte del medico, per combattere il sovrappeso e l'obesità. Non una dieta della disperazione e della sofferenza. Una dieta del benessere e della gioia del sentirsi in buona salute. A tutti voi, buon lavoro.



DIETA TISANOREICA®

Armonia dentro e fuori. Benessere. Bellezza. Salute.

Gioia dello star bene.



Grazie al programma di dimagrimento Tisanoreica, personalizzato, sotto la guida del proprio medico di famiglia e degli specialisti.

Quaranta giorni (20 per dimagrire, 20 per stabilizzare il proprio stile di nutrirsi).

Da oggi in poi, Tisanoreica è la tua nuova libertà. Di ritrovare nelle tue forme la leggerezza che hai nell'anima. Con i Preparati Tisanoreica, che rendono più gustoso lo stare a dieta, imitando magistralmente i sapori di tanti piatti appetitosi: cioccolato, zuppe, omlette, fusilli, pizza, pane, biscotti, dolci....

Tutti gli aminoacidi essenziali arricchiti con una selezione di fitoestratti che ne facilita l'assimilazione.

Con gli Estratti d'erbe Tisanoreica che stimolano il benessere generale e l'equilibrio del corpo durante il dimagrimento. Erbe officinali concentrate in un estratto purissimo secondo l'antica tradizione della Decottopia.

Ho creato la Dieta Tisanoreica per dare uno strumento facile da usare, efficace nei risultati, sicuro per la salute. In dieta, ma felici. Questa la mia filosofia. Questa la mia missione.



Gianluca Mech

Presidente GIANLUCA MECH SPA

“ Con il metodo
Tisanoreica®
e l'aiuto del
Medico di famiglia,
in collaborazione con
il **Farmacista,**
dimagrire
senza soffrire si può ”

La Tisanoreica è nata per aiutarti a ritrovare e mantenere la giusta forma fisica, salvaguardando e tonificando la muscolatura, la pelle, i glutei e il seno. Va a caccia quindi della massa grassa evitando di intaccare la massa magra.

La Tisanoreica si basa su un **METODO SCIENTIFICO**, elaborato e testato in collaborazione con il Dipartimento di Anatomia e Fisiologia dell'Università di Padova e con la Società Europea per gli Studi sulla Nutrizione.

La Tisanoreica si fonda sul processo della **CHETOSI VERDE** (verde perché la classica chetosi è equilibrata dall'assunzione di fitoestratti)

La Tisanoreica **NON FA MANGIARE MENO, MA AIUTA A MANGIARE MEGLIO**. Durante la dieta, anche nella sua fase intensiva, si possono fare colazione, pranzo e cena con gli alimenti tradizionali (pesce, carne, verdure, ecc.) con la sola esclusione di carboidrati e zuccheri. Il segreto sta nell'assumere contemporaneamente durante la giornata i Preparati Tisanoreica e gli Estratti Tisanoreica nelle quantità indicate per la fase Intensiva e la fase di Stabilizzazione.

La Tisanoreica non è una dieta iperproteica ma una **DIETA NORMOPROTEICA, IPOGLUCIDICA E IPOCALORICA**. Non è alternativa alla dieta mediterranea ma ne rappresenta il prologo dimagrante e poi il suo completamento.

La Tisanoreica è **IDONEA ANCHE PER I CELIACI** in sovrappeso o obesi, sotto il controllo del medico.

La Tisanoreica è l'unica dieta che può essere **MODULATA SULLA BASE DEL TEST GENOMECH**, un nuovo brevetto di Gianluca Mech **PER LA PREVENZIONE E L'INTEGRAZIONE MIRATE SUL DNA**. Eseguito dal medico e analizzato dal Centro studi Tisanoreica, il test (un semplice prelievo di saliva, con un kit già predisposto) non è funzionale né ad una diagnosi né ad una prognosi, ma individua i fattori di rischio in aree cruciali per un programma di benessere a lungo termine, come i processi infiammatori, il metabolismo della vitamina B e la riduzione dei livelli di Omocisteina, antiossidanti e stress ossidativo, detossificazione con riduzione delle tossine dall'organismo, la buona salute delle ossa, la glicemia e sensibilità all'insulina, la predisposizione alla celiachia.

“ Per dimagrire bisogna mangiare in maniera disequilibrata provocando una carenza mirata ”

Domanda: se la carenza che dobbiamo indurre non deve comprendere né sali minerali, né vitamine, né proteine (che servono a sostenere la muscolatura e la vitalità del corpo), a che cosa allora dovremo rinunciare? La risposta è semplice: dovremo ridurre i carboidrati, o zuccheri, sia lenti (pane integrale, pasta di grano duro, fecolanti ecc.), sia veloci (alcol, glucosio, fruttosio, pane bianco, pasta di grano tenero e dolci in genere). In realtà, grazie alle verdure verdi, che devono comunque venire assunte in abbondanza, e ai Preparati Tisanoreica, assumiamo intorno ai 40/80 gr di zuccheri al giorno. La Dieta Tisanoreica funziona proprio in questo modo: da una parte, si eliminano quasi completamente gli zuccheri e si limitano fortemente i grassi (introducendo comunque la quota necessaria di grassi monoinsaturi, pari a circa due cucchiaini di olio extravergine di oliva); dall'altra vengono fornite proteine pure per impedire all'organismo di mettere in atto il "risparmio energetico", diminuendo il metabolismo di base, con conseguente perdita di massa magra. Ricordiamo che le proteine pure possiedono una funzione altamente protettiva della massa muscolare.

A questo punto avremo dato "scacco matto" al nostro organismo che, non potendo più abbassare il consumo di energia e non ricevendo più né carboidrati né grassi, sarà costretto a ricorrere alle proprie riserve, attraverso un meccanismo chiamato "chetosi".

Ma cos'è la "chetosi"? Precisiamo innanzitutto che il carburante fondamentale del nostro organismo sono i grassi, che permettono di "stoccare" quantitativi elevati di energia in spazi ridotti. Altra potente componente energetica è il glucosio, che l'organismo immagazzina – sotto forma di una molecola più complessa, chiamata glicogeno – nei muscoli e nel fegato e che permette il rilascio rapido di energia qualora l'organismo lo richieda. In un adulto del peso di 70 kg, è stato stimato che il glicogeno corrisponda a una "riserva" immediatamente disponibile pari a 1.600/1.800 kcal. Altre 100.000 kcal sono stoccate sotto forma di grassi (trigliceridi) nei tessuti adiposi. Come ultima riserva, ci sono 25.000 kcal, stoccate nei muscoli sotto forma di proteine mobilizzabili solo in casi di emergenza, in quanto durante le condizioni normali di vita il contributo energetico di tale fonte è trascurabile.

Come primo carburante, l'organismo utilizza il glucosio che, se non viene più introdotto nell'alimentazione sotto forma di carboidrati, deve essere recuperato presso le famose "riserve". E questo avviene in tre modi:

- trasformando il glicogeno in glucosio, attraverso un meccanismo (glicogenolisi) che offre al corpo glucosio immediato. Come però si diceva, la riserva è molto scarsa e può erogare energia solo per poco tempo.
- trasformando gli aminoacidi della riserva proteica muscolare in glucosio. Questo meccanismo prende invece il nome di neoglucogenesi. In assenza di un apporto adeguato di proteine tramite l'alimentazione, tale processo va a intaccare i muscoli.
- liberando i trigliceridi contenuti nei tessuti adiposi sotto forma di acidi grassi che – in assenza o in condizione di limitazione di apporto di carboidrati – per essere utilizzati dagli organi e dai tessuti come muscoli, come

cervello, cuore, reni ecc., devono essere trasformati dal fegato in un altro tipo di “carburante” e cioè in corpi chetonici. Quest’ultimo processo viene detto “chetosi”. Ecco dunque che, quando si è in fase di dimagrimento, affinché si possano bruciare i grassi, questi tre meccanismi devono intervenire e succedersi come gli atleti di una staffetta. Questo tipo di utilizzazione a scopo energetico dei grassi di riserva viene esaltato durante una dieta chetogenica, in quanto viene a essere fortemente limitato l’apporto di zuccheri. In tal modo, l’organismo è “costretto” a utilizzare i grassi come fonte energetica, tramite la via dei corpi chetonici.

“ Dimagrire è contro natura. Non esistono in natura alimenti per dimagrire ”

Qual è il fabbisogno giornaliero di proteine necessario a sostenere la massa magra? Ed è poi possibile trovare tale quantità negli alimenti tradizionali quali carne, pesce, uova ecc.? Durante la Dieta Tisanoreica, si consiglia l’assunzione di 72 gr di proteine pure nel corso della giornata. Va sottolineato come tale quantità resti rigorosamente nei limiti di un’alimentazione normoproteica, e non già iperproteica, in quanto l’obiettivo non è aumentare la massa muscolare (come nel caso dei culturisti, dei velocisti ecc.), bensì semplicemente mantenerla. La Dieta Tisanoreica non prevede dunque una quantità di proteine al di fuori della norma né, tanto meno, tale da sovraccaricare reni e fegato. Immaginiamo ora che un soggetto del peso di 70 kg, sedentario per stile di vita, intenda assumere la stessa quantità di proteine giornaliere previste dalla Dieta Tisanoreica affidandosi, ad esempio, a delle buone bistecche di manzo. Tenendo conto che il coefficiente di utilizzo digestivo della carne va dal 10% al 12%, questa persona dovrebbe mangiare qualcosa come 720 gr di carne. A questo punto però, poiché la carne contiene anche grassi, è evidente che, con queste quantità, non si produrrebbe alcuna carenza di grassi (senza contare l’accumulo di acido urico!). La verità è che, in natura, non esistono alimenti per dimagrire: esistono glucidi (zuccheri) allo stato puro (lo zucchero, le patate ecc.) e i grassi allo stato puro (l’olio, il burro, lo strutto ecc.), ma non esistono proteine in forma pura. Ecco perché non è lontana dalla realtà l’affermazione per cui “dimagrire è contro natura”.

E proprio poiché la natura non ha messo a disposizione alimenti che supportino in sé il dimagrimento, è nata la necessità di studiare una metodologia di alimentazione specifica. Da questi studi sono nati gli “Alimenti Tisanoreica”. Gli “Alimenti Tisanoreica” comprendono due elementi fondamentali: i “Preparati Tisanoreica” e gli “Estratti d’Erbe Tisanoreica”. I Preparati forniscono proteine allo stato puro ad altissimo valore nutritivo e contengono tutti gli aminoacidi essenziali alla vita, vale a dire quelli che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo a partire da altri aminoacidi. Questa loro completezza viene indicata con un valore denominato “indice chimico”. I Preparati contengono infine un mix di erbe molto particolare e mirato, l’“Attivatore Tisanoreica”.

Gli Estratti d’Erbe Tisanoreica, a loro volta, migliorano l’assimilazione dei Preparati, drenano e regolarizzano le funzioni dell’organismo, elevano la qualità dei risultati, mentre mitigano significativamente i disagi di una dieta proteica tradizionale. Gli Estratti Tisanoreica, prezioso frutto della Decottopia, sono il cuore della Dieta Tisanoreica. Non contengono alcool, zuccheri o conservanti, si adattano perfettamente al tipo di carenza richiesta e sono studiati per ren-

dere la dieta flessibile alle personali caratteristiche della persona, rendendo il processo più naturale e sicuro.

“ *Non basta una dieta dimagrante ipocalorica* ”

Una dieta equilibrata di riduzione calorica consiste nella classica dieta del “mangiar meno in maniera equilibrata”.

Secondo questa logica si dovrebbe dimagrire mangiando di tutto in quantità ridotta. Può sembrare di buon senso ma, a ben pensarci può sollevare dei dubbi e cioè: avremo un po' di tutto o ci mancherà un po' di tutto?

Se per esempio, semplificando, tagliassimo una bistecca a metà, la porzione di pasta a metà, quella di frutta a metà, taglieremmo a metà le calorie, ma anche le proteine, i lipidi, i glucidi, le vitamine e i sali minerali: otterremmo cioè una carenza generalizzata.

Con questo tipo di dieta è necessario perdere peso molto ma molto lentamente. Un dimagrimento rapido comporterebbe la messa in campo da parte dell'organismo di un sistema di difesa dei grassi. Il corpo vedrebbe infatti la dieta come una “carestia”, calamità diffusa fino alla prima metà del secolo scorso anche nei Paesi che oggi consideriamo opulenti.

Per difendere i grassi il nostro corpo cerca di limitare i consumi. Per far ciò, esso abbassa il metabolismo di base che, per noi mammiferi, rappresenta oltre il 70% del consumo di calorie.

Ma in quale modo il corpo può abbassare il metabolismo di base? Purtroppo lo fa principalmente riducendo la massa magra (massa muscolare) che è la maggior responsabile del consumo di energia.

È per questo motivo che durante una dieta tradizionale di riduzione calorica ci si sente stanchi e provati.

La diminuzione della massa magra è anche all'origine del famigerato effetto yo-yo per cui, terminata la dieta, si riacquista il peso perduto e anche in sovrappiù. Ciò che si recupera è costituito però quasi completamente da massa grassa.

Il ciclo generalmente si chiude con l'inizio di una nuova fase di dieta. Il susseguirsi di questi cicli nel tempo porta a un danneggiamento della massa muscolare e della condizione di benessere dell'individuo.

Molte volte si sente parlare di pasti sostitutivi, che corrispondono generalmente a un pasto bilanciato a basso contenuto calorico.

I pasti sostitutivi sono quindi riconducibili a una classica dieta di riduzione calorica equilibrata: tutt'al più si potrà dire che sono più pratici, in quanto non è necessario pesare ogni singolo alimento. Possiamo quindi affermare che le diete bilanciate “normocaloriche” sono ottime e indispensabili per mantenere il proprio peso ideale e lo stato di salute ma non per dimagrire.

3

LA DIETA CHETOGENICA

la chetosi fisiologica: questa sconosciuta...

Il Metodo Tisanoreica® è un protocollo per la riduzione ponderale che si basa sull'attivazione di una via metabolica definita chetosi. La durata del protocollo varia da un minimo di 20 giorni ad un massimo di 40 giorni e si effettua esclusivamente sotto controllo medico o del Centro Studi Tisanoreica®.

La dieta Tisanoreica® è diversa dalla classica chetogenica.

Il metodo Tisanoreica® prevede infatti un'alimentazione ipoglicidica attuata utilizzando integratori alimentari denominati "Pietanze Tisanoreica®" e "Estratti Tisanoreica®".

Nel Metodo Tisanoreica, la presenza del cosiddetto "Attivatore Tisanoreica" (fitoestratti idrosolubili) e l'abbinamento con i prodotti della forma galenica "Decottoia" (senza alcool, né zuccheri, né conservanti) rendono tutto il processo di dimagrimento più sano ed efficace. Le piante consentono infatti di utilizzare meglio le proteine contenute negli alimenti della Dieta, i cosiddetti "Preparati Tisanoreica" (composti aminoacidici arricchiti in fitoestratti).

Le pietanze Tisanoreica® contengono 18 grammi di proteine (equivalenti ad 1 PAT, Porzione Alimentare Tisanoreica). In ogni pietanza è presente l'Attivatore Tisanoreica®: un mix di otto piante, le cui proprietà sono:

- promozione dell'attività proteolitica e aumento della disponibilità dei nutrienti
- stimolazione delle secrezioni digestive ed epatiche
- miglioramento della peristalsi intestinale

TISANOREICA + DECOTTOPIA = CHETOSI VERDE

Il primo punto è di fondamentale importanza giacché permette di realizzare una dieta normoproteica, la cui pronta disponibilità di aminoacidi chetogenici e neoglucogenici riduce l'impegno richiesto al fegato per il mantenimento delle due vie metaboliche. Infatti, per il mantenimento della neoglucogenesi il fegato utilizza gli aminoacidi che derivano dalle pietanze Tisanoreica®, in quanto già pronti, e ciò permette di tutelare la massa muscolare del soggetto.

Per la chetosi, ovviamente, il fegato utilizza gli acidi grassi che derivano dai trigliceridi del tessuto adiposo. Le Pietanze Tisanoreica® contengono un mix di aminoacidi, che prevede anche la glutammina. La glutammina, solitamente prodotta dal fegato, è utilizzata dal rene come tampone in caso di una riduzione di pH. L'aggiunta di glutammina nelle pietanze permette:

- al fegato di non produrla, ovvero sintetizzarne di meno
- al rene di disporre sempre di glutammina e mantenere il pH ematico nel range fisiologico.

Dato che i corpi chetonici sono, da un punto di vista chimico, degli acidi, il ruolo della glutammina nel bilancio dello ione idrogeno risulta di fondamentale importanza.

Le Pietanze Tisanoreica® imitano i sapori di diversi cibi esclusi dalla classica dieta chetogenica e ciò permette di appagare il gusto ed evitare la monotonia, rendendo più agevole affrontare le altre regole alimentari che il metodo Tisanoreica® prevede.

Gli Estratti Tisanoreica® sono ottenuti con il metodo della Decottoia, una an-

tica tecnica di estrazione che utilizza solo acqua a diverse temperature, così da estrarre il principio attivo della pianta senza impiegare né alcool, né conservanti, né zuccheri. In ogni estratto sono presenti minimo 10 piante; i vari estratti si discriminano in funzione della Classe Decottopirica (CD), la quale identifica prodotti con funzioni omogenee (esempio 02 depurativi, 13 tonici).

Gli estratti funzionali previsti dal protocollo sono solitamente quattro (02 depurativo, 06 ormone regolatore, 12 diuretico e 13 tonico). Tuttavia la valutazione medica, di volta in volta, determina il tipo di estratto e il dosaggio più consono alla persona interessata.

Come agiscono le piante del brevetto Tisanoreica®?

- **Azione proteolitica (Papaia e Ananas)**
Favorisce la digestione delle proteine migliorandone l'assimilazione.
- **Azione peristaltica ed azione emolliente (Senna e Malva)**
Favorisce i naturali movimenti dell'intestino (peristalsi) e protegge la mucosa gastrica.
- **Azione carminativa (Anice stellato e Finocchio)**
Combatte i gonfiori di stomaco e intestino migliorando la digestione.
- **Azione depurativa ed azione protettiva (Carciofo e Tarassaco)**
Favorisce le funzioni di reni e fegato.

4

TISANOREICA: MENÙ TIPO

Il protocollo Tisanoreica® prevede due fasi, la cui durata è stabilita dal medico:

- nella prima fase (*fase intensiva*) devono essere eliminati i carboidrati; durante la giornata si assumono quattro Pietanze Tisanoreica® (*vedi di seguito*).
- nella seconda fase (*fase di stabilizzazione*) si reintroducono gradualmente i carboidrati complessi a basso indice glicemico e si assumono due Pietanze Tisanoreica® al giorno (*vedi di seguito*).

FASE E MENU Tisanoreica®

Fase intensiva (4 Pietanze Tisanoreica®, equivalenti a 4 PAT al giorno)

COLAZIONE

- una Pietanza Tisanoreica® (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

PRANZO

(invertire a piacere pranzo e cena)

- una Pietanza Tisanoreica® (1 PAT)
- verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, rucola, rucola, valeriana, ecc.), melanzane, porri, radicchio verde, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine, ecc. (*vedi note precedenti*)

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

- una Pietanza Tisanoreica® (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

CENA

- una Pietanza Tisanoreica® (1 PAT)
- verdura cotta o cruda a volontà (vedi pranzo)
- un piatto a scelta tra:
 - 100 g di carne privata del grasso visibile a scelta fra: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, puledro, rana, quaglia, fagiano, anatra, agnello, faraona, cavallo
 - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti a scelta fra: merluzzo o nasello, tonno (fresco, sott'olio, al naturale), sgombro, carpa, sogliola, luccio, cernia, spigola, scorfano, calamaro, seppia, razza, dentice, salmone, orata, aragosta, triglia, rombo, palombo, polpo, acciuga o alice, vongola, granchio, gamberi, cozza, ostrica.
 - 60 g di affettato (bresaola, carpaccio, prosciutto crudo sgrassato)
 - 1 uovo (intere di gallina, di anatra, d'oca, di tacchina)

Fase di stabilizzazione (2 Pietanze Tisanoreica®, equivalenti a 2 PAT al giorno)

COLAZIONE

- una Pietanza Tisanoreica® (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

(invertire a piacere pranzo e cena)

PRANZO

- un piatto a scelta tra:
 - 50/80 g di pasta o riso integrale (oppure altri cereali non raffinati: farro, kamut, orzo, ecc.)
 - 100 g di minestrone (senza patate e carote)
- verdura cotta o cruda a volontà a scelta fra:
 - asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi o conservati), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, rucola, valeriana, ecc.), melanzane, porri, radicchio verde e rosso, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine (in questa fase possiamo cominciare a colorare la porzione aggiungendo piccoli quantitativi giornalieri di verdura rossa, arancione e gialla)

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

- una Pietanza Tisanoreica® (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

CENA

- un piatto a scelta tra:
 - 100 g di carne privata del grasso visibile (vedi indicazioni del pranzo)
 - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti (vedi indicazioni del pranzo)
 - 60 g di affettato (vedi indicazioni del pranzo)
 - 60 g di formaggio grana
 - 1 uovo (vedi indicazioni del pranzo)
- verdura cotta o cruda a volontà (vedi indicazioni del pranzo)

ESTRATTI Tisanoreica® FUNZIONALI

CD	ESTRATTO	COMPOSIZIONE	INDICAZIONI	CONTROINDICAZIONI	DOSAGGIO
02	DEPURATIVO ANTARTICO	Durvillea antarctica, Rafano nero, Menta, Liquirizia, Carciofo, Equiseto, Bardana, Tarassaco, Rabarbaro Cina rotondo, Genziana, Melissa, China, Ginepro, Gramigna, Sambuco, Fucus, Anice, Prezzemolo, Uva ursina, Marrubio.	Utile nel favorire l'attività epatica, coleretica e colagoga; l'estratto depurativo presenta inoltre proprietà diuretiche, antinfiammatorie e ipolipemizzanti. Ha un ruolo di fondamentale importanza nel metodo Tisanoreica.	Gravidanza, allattamento, allergia manifesta alle graminacee, asteracee/compositae; terapia farmacologica riconducibile all'ipotiroidismo. Altre non note.	Si consiglia di assumere un misurino (10 ml) di estratto 02 diluito in mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente la mattina a digiuno e dopo i due pasti principali. In alternativa si consiglia di sciogliere 30 ml di estratto 02 in 1 litro di acqua da consumare durante la giornata.
	DEPURATIVO II	China, Bardana, Rabarbaro Cina rotondo, Tarassaco, Carciofo, Durvillea antarctica, Equiseto, Genziana, Marrubio, Rafano nero.	Favorisce l'attività epatica, coleretica e colagoga mediante due meccanismi d'azione distinti: aumento nella sintesi di acidi biliari e riduzione della sintesi del colesterolo endogeno per rallentamento della HMAcOA. L'estratto depurativo presenta spiccate proprietà diuretiche ed antinfiammatorie e ipolipemizzanti. Ha un ruolo di fondamentale importanza nel metodo Tisanoreica.	Gravidanza, allattamento, allergia manifesta alle graminacee. Altre non note.	Si consiglia di assumere un misurino (10 ml) di estratto 02 diluito in mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente la mattina a digiuno e dopo i due pasti principali. In alternativa si consiglia di sciogliere 30 ml di estratto 02 in 1 litro di acqua da consumare durante la giornata.
06	OR - MECH	Serenoa, Astragalo, Liquirizia, Cerfoglio, Fagiolo, Uncaria, Rosmarino, Trifoglio Rosso, Santoreggia, Tarassaco.	Oltre a ripristinare l'equilibrio ormonale le attività principali dell'estratto consistono nell'azione antinfiammatoria, antidegenerativa e antianemica. Per la donna: trova impiego in caso di sindrome pre-mestruale e in menopausa. Per l'uomo è utile in caso di ipertrofia prostatica benigna.	Gravidanza, allattamento, terapia anticoncenzionale, allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia di assumere un misurino (10 ml) di estratto 06 diluito in mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente tre volte al giorno. In caso di sindrome pre-mestruale, 50 o 60 ml in una tazza di acqua calda una volta al giorno.
12	DIUR - MECH	Equiseto, Asparago, Betulla, Cipresso, Gramigna, Mais, Tarassaco, Uva ursina, Finocchio, Sambuco, Karkadè, Anice	Diuretico che non presenta ripercussioni sulla pressione sistemica. Agisce da depurativo generale apportando diversi minerali; notevole anche l'attività urolitica e l'azione antiossidante svolta sulle pareti venose.	Gravidanza, allattamento, allergia alle graminacee, betulacee e asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia di diluire 50 ml di estratto 12 in 1-1,5 litri di acqua da assumere durante la giornata.
13	ENERGY - MECH	Eleuterococco, Eurycoma longifolia, Ginseng, Mais, Muira puama, Uva ursina, Guaranà, Caffè, Zenzero	Attività tonico-adattogena, depurativa e metabolismo-stimolante. Tónico senza calorie, ottimo nei cambi di stagione, durante e dopo un'attività sportiva. È di fondamentale importanza durante la dieta Tisanoreica, perché riduce notevolmente i tempi di entrata in chetosi e la chetonemia.	Gravidanza, allattamento e ipertensione; altre non note.	Si consiglia di assumere 2 misurini di estratto 13 diluiti in mezzo bicchiere d'acqua a digiuno prima di colazione e di pranzo. In caso di attività fisica, diluire 30 ml in 500 ml d'acqua da bere durante l'allenamento.
	VIGOR - MECH	Eleuterococco, Panace, Muira Puama, Ginseng, Guaranà, Damiana, Rosmarino, Anice, Liquirizia, Caffè.	Attività tonico-adattogena, depurativa e metabolismo-stimolante. Tónico senza calorie, ottimo nei cambi di stagione, durante e dopo un'attività sportiva. È di fondamentale importanza durante la dieta Tisanoreica, perché riduce notevolmente i tempi di entrata in chetosi e la chetonemia.	Gravidanza, allattamento e ipertensione; altre non note.	Si consiglia di assumere 2 misurini (1 misurino = 10 ml) di estratto 13 diluiti in mezzo bicchiere d'acqua a digiuno prima di colazione e dopo pranzo.

5 TABELLA ESTRATTI DECOTTOPIA®

ESTRATTI Tisanoreica® PERSONALI (non fanno strettamente parte del protocollo Tisanoreica® ma possono essere prescritti sulla base di esigenze particolari del paziente).

Nota bene: la quantità di estratto previsto in Tisanoreica potrebbe differire dalle dosi consigliate sulla confezione del prodotto

CD	ESTRATTO	COMPOSIZIONE	INDICAZIONI	CONTROINDICAZIONI	DOSAGGIO
01	GASTRICOL	Liquirizia, Altea, Camomilla, Anice Stellato, Menta, Finocchio, Melissa, Ginepro, Fiori D'arancio, Spirea Ulmaria, Erba D'oro, Calendula, Echinacea.	Indicato in caso di bruciori di stomaco. Agisce riducendo la secrezione gastrica e favorendo il rilassamento della muscolatura.	Gravidanza, allattamento, allergia asteracee/compositae; altre non note.	Dose consigliata: 20 ml per 4 volte al dì in mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente prima e dopo i pasti principali.
04	BIOS - MECH	Bardana, Acetosella, Olmo, Rabarbaro Cina, Rotondo, Trifoglio rosso, Plantaggine, Frassino.	L'azione principale consiste nell'aumentare l'efficienza del sistema immunitario, oltre a svolgere una attività tonico-adattogena. L'estratto è un integratore ideale in caso di attività fisica, trova impiego anche per le esigenze di studenti e pendolari che trascorrono molto tempo in luoghi affollati. Utile in caso di cistite, candidosi e psoriasi (psicosomatica).	Gravidanza, allattamento, allergia asteracee/compositae, malattie autoimmunitarie e terapia farmacologia associata; altre non note.	Si consiglia di assumere 5 misurini (1 misurino = 10ml) diluiti in 1,5 litro di acqua da consumare durante la giornata.
08	LINO RABARBARO	Rabarbaro Cina Rotondo, Aloe, Lino, Finocchio, Frangula, Senna, Agar agar, Liquirizia, Anice, Psillio.	Svolge un'azione regolatrice sulla funzione gastro-enterica; l'azione è multifattoriale e si esplica attraverso la riduzione dei gonfiori, l'aumento dell'attività coleretica e l'aumento della massa fecale con la conseguente stimolazione della peristalsi.	Gravidanza, allattamento, terapia anticoagulante; altre non note.	Si consiglia di assumere due misurini (20 ml) diluiti in mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente prima di coricarsi. In alternativa, per un periodo non superiore a 10 giorni, 40 ml in mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente, a digiuno due volte al giorno.
11	VEN - MECH	Ippocastano, Cipresso, Vite Rossa, Amamelide, Calendula, Cardilaca, Equiseto, Tarassaco, Finocchio, Liquirizia.	Ridona elasticità ai capillari e tende ad attenuare il colore dei capillari superficiali. Esplica anche azione di vasocostrizione periferica, azione drenante e depurativa fondamentale per gambe pesanti. Importante anche l'azione antinfiammatoria in caso di couperose; inoltre ripristina la circolazione, rafforza la parete dei capillari e riduce i formicolii.	Gravidanza, allattamento e allergia asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia di assumere 2 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua 3 volte al dì.
17	METEOR - MECH	Anice, Boldo, Carvi, China, Finocchio, Ginepro, Liquirizia, Menta, Rabarbaro Cina rotondo, Tarassaco.	Limita le fermentazioni intestinali, grazie alle piante ad azione carminativa; inoltre, favorisce la digestione riducendo notevolmente i gonfiori del basso ventre e stimola la diuresi.	Gravidanza, allattamento e allergia alle graminacee; altre non note.	Si consiglia di assumere 2 misurini (1 misurino = 10 ml) 3 volte al giorno, dopo i pasti principali.

CD	ESTRATTO	COMPOSIZIONE	INDICAZIONI	CONTROINDICAZIONI	DOSAGGIO
19	DIA - MECH	Agrimonia, Alchemilla, Bardana, Carciofo, Erica, Eucalipto, Fagioli bacelli, Luppolo, Mirtillo, Mirto, Noce, Ortica, Salvia, Tarassaco	La principale attività del preparato viene svolta dal baccello di fagiolo, ricco di faseolamina, molecola che inibisce l'attività della alfa-amilasi, enzima responsabile dell'idrolisi dell'amido a glucosio. Questa inibizione limita l'assorbimento del glucosio riducendo la glicemia ematica.	Gravidanza, allattamento, trattamento farmacologico ipoglicemizzante, allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia l'assunzione di tre misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua prima di pranzo e cena.
21	SLIM - KOMBU	Kombu, Ananas, Damiana, Fucus, Tarassaco, Eleuterococco, Muira puama, Rosmarino, Equiseto, Uva ursina, Guar, Betulla, Ononide, Crescione, Ginepro, Frassino, Cerfoglio, Ortica.	Ripristina un adeguato funzionamento del metabolismo basale, esplica azione diuretica e snellente. L'estratto 21 (abbinato all'estratto 28) è alla base del trattamento di mantenimento post-tisanorica.	Gravidanza, allattamento, allergia a betullacee asteracee/compositae, terapia farmacologica riconducibile all'ipotiroidismo; altre non note.	Si consiglia di assumere 5 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in 1,5 litri di acqua da bere nel corso della giornata.
	SLIM - KOMBU VANIGLIA	Tarassaco, Uva ursina, Betulla, Equiseto, Frassino, Damiana, Eleuterococco, Guar, Kombu, Vaniglia.	Stimola il metabolismo basale e svolge azione diuretica e snellente.	Gravidanza, allattamento, allergia a betullacee asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia di assumere 5 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in 1,5 litri di acqua da bere nel corso della giornata.
	SLIM - KOMBU UOMO	Rodiola, Kombu, Serenoa, Tarassaco, Equiseto, Eleuterococco, Muira Puama, Uva ursina, Pliosella, Pepe nero.	Stimola il metabolismo basale e svolge azione diuretica e snellente.	Allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia di assumere 5 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in 1,5 litri di acqua da bere nel corso della giornata.
26	MAMMA +	Anice stellato, Camomilla, Cumino, Equiseto, Fieno greco, Finocchio, Verbena, Liquirizia, Luppolo, Ortica.	L'azione centrale del prodotto è svolta da piante stimolanti la montata latte quali Verbena, Fieno Greco e Finocchio. Le piante del secondo gruppo, passando nel latte, svolgono una azione miorilassante a livello della muscolatura liscia intestinale riducendo gli spasmi.	Gravidanza, allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia di assumere 5 o 6 misurini (50 o 60 ml) diluiti in 1,5 litri di acqua da bere nel corso della giornata.
27	DE-NIKOTIN	Capelvenere, Erisimo, Eucalipto, Liquirizia, Timo, Tiglio, Salvia, Cipresso, Malva, Timo, Serpillo.	L'azione dell'estratto si svolge sulle vie aeree superiori con l'aiuto di piante con proprietà decongestionanti, espettoranti e lenitive.	Gravidanza, allattamento; altre non note.	Si consiglia di assumere due misurini (20 ml) diluiti in mezzo bicchiere d'acqua tre volte al giorno.

CD	ESTRATTO	COMPOSIZIONE	INDICAZIONI	CONTROINDICAZIONI	DOSAGGIO
28	SLIM - KALOR-MECH	Gimnema, Anice, Finocchio, Zenzero, Rafano nero, Ananas, Cannella, Pompelmo, Echinacea, Psillio, Pepe, Rodiola, Betulla.	Riduce l'assorbimento di grassi e carboidrati grazie all'azione dei suoi componenti. Attivo nel processo digestivo. L'estratto SLIM-KALOR (abbinato all'estratto SLIM-KOMBU) è alla base del trattamento di mantenimento post-tisanorica.	Gravidanza, allattamento, allergia alle graminacee, betullacee, asteracee/compositae, terapia ipoglicemizzante e/o anticoagulante; in linea di massima non assumere in concomitanza con altri farmaci. Altre non note.	Si consiglia di assumere 50 ml in mezzo bicchiere d'acqua dopo pranzo e/o dopo cena, comunque non in concomitanza con l'assunzione di farmaci.
29	BRAIN - MECH	Ginkgo, Ippocastano, Biancospino, Meliloto, Calendula, Eleuterococco, Damiana, Vite Rossa, Equiseto, Ribes Nero, Liquirizia.	Le piante presenti nella formulazione stimolano la memoria e le funzioni cognitive attraverso i vari meccanismi d'azione attivi.	Gravidanza, allattamento, allergia alle asteracee/compositae, terapia anticoagulante; altre non note.	Si consiglia l'assunzione di un misurino (10 ml) diluito in mezzo bicchiere d'acqua 3 volte al giorno.
30	LAXA - MECH	Frangula, Rabarbaro Cina Rotondo, Aloe, Liquirizia, Anice, Finocchio, Malva, Lino, Psillio, Camomilla.	Il prodotto è attivo nel favorire le fisiologiche funzioni di svuotamento intestinale, lavorando su più fronti, in modo da favorire una evacuazione naturale.	Gravidanza, allattamento, allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia l'assunzione di 2 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua prima di coricarsi.
33	ALLER - MECH	Ribes, Catuaba, Betulla, Eucalipto, Rosmarino, Tiglio, Liquirizia, Melissa, Camomilla, Salvia.	Grazie alle piante ricche in principi attivi cortisonesimili l'estratto ALLER-MECH è indicato in caso di asma, rinite allergica e febbre da fieno.	Gravidanza, allattamento, allergia a betullacee, asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia di assumere due misurini (20 ml) diluiti in mezzo bicchiere d'acqua tre volte al giorno.
35	TENSIO - MECH	Biancospino, Olivo, Vischio, Borsa del Pastore, Tiglio, Aglio, Arancio, Camomilla, Melissa, Calendula.	La parte principale degli estratti presenti nella formulazione è rappresentata da piante con attività ipotensiva. Questa azione si svolge attraverso meccanismi differenti a seconda dell'estratto preso in esame. Contribuiscono a questa azione: il Biancospino, la Borsa del pastore, l'Aglio, il Marrubio, il Meliloto, l'Olivo e l'Asparago.	Gravidanza, allattamento, terapia farmacologica anti-ipertensiva e allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia l'assunzione di due misurini (20 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua tre volte al giorno.
	SPIRU - MECH	Spirulina platensis	Esistono diversi alimenti che inseriti nell'alimentazione quotidiana possono fornire sali minerali e oligoelementi utili a mantenere in "omeostasi" l'organismo. Tra questi la Spirulina alla quale si riconoscono attività favorevoli a: equilibrio del sistema immunitario, attività contro virus come herpes simplex, attività ipolipemizzanti, stimolo del metabolismo di base.	Non note	Si consiglia l'assunzione di 6 compresse distribuite a piacere durante la giornata.

CD	ESTRATTO	COMPOSIZIONE	INDICAZIONI	CONTROINDICAZIONI	DOSAGGIO
36	DOLCE RESPIRO	Pino, Issopo, Poligala, Timo volgare, Timo serpillio, Malva, Echinacea, Eucalipto, Melissa, Liquirizia.	Il preparato è caratterizzato da alcune piante note per la loro attività espettorante e spasmolitica.	Gravidanza, allattamento, allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia l'assunzione di 2 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere d'acqua dopo i pasti e prima di dormire.
37	SCUDOFLU	Echinacea, Pilsella, Drosoreora ramentacea, Lichene islandico, Timo serpillio, Erisimo, Spirea ulmaria, Salice bianco, Pompelmo, Liquirizia.	L'estratto abbina piante ad azione antinfiammatoria ed immunostimolante, pertanto è indicato in caso di raffreddore, sindromi simil-influenzali e nelle congestioni alle vie respiratorie caratteristiche delle stagioni autunno-inverno.	Gravidanza, allattamento, allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia l'assunzione di 2 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere d'acqua al mattino a digiuno e alla sera prima di coricarsi.
55	PROSTA - MECH	Epilobio parviflora, Fagiolo, Sambuco, Zucca, Echinacea, Verbena, Anice, Malva, Bardana, Liquirizia.	Le piante presenti nella formulazione favoriscono le funzioni fisiologiche e il benessere della prostata lavorando su più fronti.	Gravidanza, allattamento, allergia alle asteracee/compositae; altre non note.	Si consiglia l'assunzione di due misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua 2 volte al giorno.
34	DECO - DOL	<i>Estratto:</i> Artiglio del Diavolo, Betulla, Spirea, Salice Bianco, Equiseto, Sedano, Uva ursina, Carciofo, Alchemilla, Liquirizia. <i>Compresse:</i> glucosamina solfato, condroitin solfato, metil-sulfonilmetano, vitamina C, artiglio del diavolo, arpagosidi, stabilizzante: cellulosa microcristallina; antiagglomeranti: diossido di silicio e magnesio stearato vegetale.	L'associazione di decotto e compresse Deco-Dol rende disponibili una serie di sostanze vegetali in grado di intervenire nel processo infiammatorio grazie a meccanismi di azione anche diversi fornendo contemporaneamente dei nutrienti di base utili al trofismo e al benessere articolare.	Gravidanza, allattamento, emofilia, allergia alle betullacee, asteracee/compositae. Terapia anticoagulante e/o ipoglicemizzante; altre non note.	<i>Estratto:</i> si consiglia l'assunzione di due misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua 3 volte al giorno. <i>Compresse:</i> una compressa al giorno.

CD	ESTRATTO	COMPOSIZIONE	INDICAZIONI	CONTROINDICAZIONI	DOSAGGIO
07	DECO - CALM	<p><i>Estratto:</i> Iperico, Biancospino, Serenoa, Papavero, Passiflora, Camomilla, Tiglio, Trifoglio rosso, Fagiolo, Liquirizia.</p> <p><i>Compresse:</i> vitamina C, vitamina B6, Griffonia simplicifolia, 5-HTP, Passiflora, Isovitexina, Bioflavonoidi al 60%, L-Triptofano, Vitamina B6; stabilizzante: cellulosa microcristallina, antiagglomeranti: diossido di silicio e magnesio stearato vegetale.</p>	<p>L'estratto aiuta la naturale produzione di serotonina, neurotrasmettitore responsabile della regolazione dell'umore. Stimolarne la produzione significa ottenere un effetto rilassante e antidepressivo e migliorare l'autostima.</p> <p>A consolidare l'azione delle piante officinali intervengono le compresse a base di Triptofano, precursore della serotonina.</p>	<p>Gravidanza, allattamento e terapia anticoncezionale, allergia asteracee/compositae; altre non note.</p>	<p><i>Estratto:</i> si consiglia l'assunzione di due misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua 3 volte al giorno.</p> <p><i>Compresse:</i> una compressa al giorno, mattino o sera.</p>
21	DECO - SILHUE	<p>Cannella, Ortosiphon, Thé verde, Mate, Gymnema, Fagiolo, Ananas, Migliarino, Equiseto, Romice, Asparago, Finocchio, Betulla.</p>	<p>Il prodotto risulta favorevole al controllo glicemico e al controllo della disponibilità di glucidi e lipidi grazie alla presenza di piante attive su questo fronte. Risulta utile inoltre come drenante e stimolante il metabolismo.</p>	<p>Gravidanza, allattamento, allergia betulacee, terapia ipoglicemizzante; altre non note.</p>	<p>Si consiglia di assumere 50 ml (1 misurino = 10 ml) diluiti in una bottiglia di acqua da 1,5 litri da consumare nel corso della giornata.</p>
57	DECOLESTIN	<p>Fagiolo, Ortosiphon, Betulla, Equiseto, Glucomannano, Pilsella, Mais, Viola tricolor, Ortica, Tarassaco, Fieno greco, Gramigna, Migliarino, Lespedeza, Carciofo, Boldo, Rafano Nero.</p>	<p>Il prodotto associato ad un adeguato comportamento alimentare risulta favorevole nel sostenere l'equilibrio fisiologico dei grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) e nel mantenimento del tono cardiovascolare.</p>	<p>Gravidanza, allattamento, allergia betulacee, asteracee/compositae; altre non note.</p>	<p>Si consiglia di assumere 2 misurini (1 misurino = 10 ml) diluiti in mezzo bicchiere di acqua due volte al giorno.</p>

LINEE GUIDA PIETANZE (versione short)

PIETANZE	PROTEINE		NOTE	CONSUMO IN FASE		
	GRAMMI	ORIGINE		INTENSIVA	STABILIZZ.	PAT
BARRETTE	11,2	latte	le caratteristiche sono valide per tutti i gusti (arancia, cacao, cocco e yogurt)	no	si	0,5
BASE PER PIZZA	16,9	latte, grano, uova		si	si	1,0
BISCOTTI AI FRUTTI ROSSI	2,3	latte, soia, uova, grano		no	si	0,2
BISCOTTI AL CIOCCOLATO	2,9			no	si	0,2
BEVANDA AL CACAO	18	latte (bevanda cacao anche soia e glutine)	questa pietanza contiene lattosio.	si	si	1,0
BEVANDA AL CAFFÈ	18,1		questa pietanza contiene lattosio.	si	si	1,0
BEVANDA AL CAPPUCCINO	18		questa pietanza contiene lattosio.	si	si	1,0
BEVANDA AI FRUTTI ROSSI				si	si	1,0
BEVANDA PESCA E MANGO			questa pietanza contiene lattosio.	si	si	1,0
CREMA ALLA BANANA				si	si	1,0
CREMA AL CIOCCOLATO AMARO	20,1	latte, soia	questa pietanza contiene lattosio.	si	si	1,0
CREMA ALLA PESCA MELBA	18,1	latte, grano		si	si	1,0
CREMA AL CIOCCOLATO E PISTACCHIO	18	latte, soia	questa pietanza contiene lattosio.	si	si	1,0
CREMA ALLA VANIGLIA			questa pietanza contiene lattosio.	si	si	1,0
CEREALI CACAO	18,3	soia		no	si	1,0
CEREALI FRUTTI ROSSI	17,9	soia		no	si	1,0
FLAN CIOCCOLATO E NOCCIOLE	18,3	soia, latte, avena, nocciola		si	si	1,0
FRAPPE' AL CARAMELLO	18	latte, soia		si	si	1,0
FRAPPE' ALLA FRAGOLA	18,2			si	si	1,0
FRAPPE' ALLA NOCCIOLA	18,7	latte, nocciola, orzo		si	si	1,0
OMELETTE BACON	17,6	uova, latte, soia		si	si	1,0
OMELETTE ERBE FINI	18	uova, latte, soia		si	si	1,0
OMELETTE AL FORMAGGIO	17,9	latte, soia, grano, uova		si	si	1,0
OMELETTE AI FUNGHI	18,1	soia, grano, orzo		si	si	1,0
OMELETTE MEDITERRANEA		latte, soia, uova		si	si	1,0
PURE' DI PATATE	16,0	latte, grano		si	si	1,0
PANE AL NATURALE	15,3	latte, soia, uova		si	si	1,0
TE' ALLA PESCA	17,4	latte, soia		si	si	1,0
YOGURT AI MIRTILLI	18	latte, soia, uova		si	si	1,0
ZUPPA ASPARAGI		latte, soia, grano		si	si	1,0
ZUPPA AI FUNGHI		soia, grano		si	si	1,0
ZUPPA DI POLLO	17,9	soia, uova, grano, latte		si	si	1,0
ZUPPA DI POLLO AL CURRY	17,7	latte, soia, grano		si	si	1,0
ZUPPA DI PORRI	18	soia, grano		si	si	1,0
ZUPPA DI VERDURE		soia, grano, latte		si	si	1,0

6

LE LINEE TISANOREICA ORIGINAL:

Classica, Senza Aspartame, con Stevia, Senza Glutine

La Dieta Tisanoreica si presenta in 4 linee, in grado di soddisfare le esigenze di tutti:

- ◆ **CLASSICA**
- ◆ **SENZA ASPARTAME**
(con sucralosio)
- ◆ **CON STEVIA**
(attualmente disponibile solo nei Paesi fuori dall'Unione Europea)
- ◆ **SENZA GLUTINE**



TISANOREICA[®]
SENZA GLUTINE

DECOTTOPIA E TISANOREICA SENZA GLUTINE è arrivata la prima dieta per celiaci!

Una nuova linea, una nuova scoperta, una nuova frontiera.

La Tisanoreica di Gianluca Mech apre un nuovo orizzonte: anche le persone celiache – e quindi intolleranti al glutine – potranno dimagrire attraverso la dieta Tisanoreica. Grazie alla ricerca del Centro Studi Tisanoreica e al lavoro di medici e dietologi è stato possibile individuare, attraverso la combinazione tra sapere antico e ricerca, una nuova possibilità di salute e bellezza. La Tisanoreica diventa, ora, ideale anche per chi è intollerante al glutine; con tanti gusti in grado di soddisfare il piacere, senza il peccato di ingrassare.

Come è noto, il glutine è una proteina presente nel frumento, nell'orzo, nella segale, nell'avena, nel farro e nel kamut. Se introdotta nell'organismo può arrecare seri danni in soggetti geneticamente predisposti. Si pensa che tale malattia abbia iniziato a manifestarsi quando l'uomo abbandonò l'alimentazione basata sulla cacciagione, sulla frutta e sulle erbe selvatiche che trovava durante i suoi spostamenti.

L'intolleranza al glutine, detta anche celiachia, è andata vertiginosamente aumentando in questi ultimi anni ed è possibile diagnosticarla grazie ad un semplice esame del sangue.

I Preparati Tisanoreica (PAT) senza glutine possono essere utilizzati dai celiaci sia come semplici integratori alimentari, sia durante la Dieta Tisanoreica, che come sempre deve avvenire sotto controllo medico.

Per la prescrizione del Metodo Tisanoreica® è necessaria la visita medica che si realizza mediante:

- 1 > valutazione dello stato di salute generale attraverso l'esame obiettivo e la compatibilità dello stesso con la chetosi.
- 2 > la compatibilità dell'eventuale terapia farmacologica con gli estratti previsti dal metodo e l'eventuale sostituzione di quest'ultimi in caso negativo (vedi linee guida estratti Tisanoreica®).
- 3 > la valutazione del profilo ematochimico (emocromo con formula, glicemia, azotemia, uricemia, creatininemia, colesterolo totale, trigliceridi, bilirubina totale ed elettroliti) per considerare l'integrità della funzione epatica, renale ed il profilo glicolipidico.

Una volta stabilita la compatibilità tra la condizione sanitaria del paziente e la chetosi è necessario stabilire la durata della dieta in base all'obiettivo prefissato e illustrare il menù da seguire (vedi menù Tisanoreica®).

Il Metodo Tisanoreica® è controindicato in caso di gravidanza, allattamento, diabete tipo1 insulino trattato, insufficienza epatica, insufficienza renale e in tutti i casi in cui il medico lo ritenga opportuno.

Lo strumento: Il medico di famiglia dispone di un modulo, il cosiddetto "Certificato di idoneità alla Dieta Tisanoreica". Detto certificato rappresenta la garanzia per il paziente relativamente alla propria compatibilità al metodo.

CERTIFICATO MEDICO
PER IDONEITÀ AL PROTOCOLLO ALIMENTARE TISANOREICA

TISANOREICA®
WWW.TISANOREICA.IT

Nome: _____
Cognome: _____

TIMBRO CENTRO TISANOREICA

Per altre informazioni e consigli puoi chiamarci o rivolgerci al
CENTRO STUDI TISANOREICA
Via Roma 23, 00187 - Roma, Italia - Tel. 06 4948 8100 - Fax 06 4948 40000
e-mail: info@tisanoreica.com o web: www.tisanoreica.it

CERTIFICATO DI IDONEITÀ
TIMBRO DEL MEDICO

TIMBRO

Certifico che, sulla base dell'anamnesi raccolta e dei risultati degli accertamenti presentati, **non emergono evidenti controindicazioni** per il Sig./Sig. _____ a seguire una dieta chetogenica secondo il protocollo Tisanoreica®.

TIENGO CHE POSSA INDICARE NEL MODO SEGUENTE:

BASE (100+100) **MEZZO** (175+175) **LUNGO** (250+250) **ALTRO**

(diagrammi) (diagrammi) (diagrammi) (diagrammi)

ESSENTIALI PARTICOLARI AVVERTIBILI: _____

DATA E ORA: _____ TIMBRO LIBRO DEL MEDICO

TIMBRO

Il Certificato Medico per idoneità al protocollo alimentare Tisanoreica

Il Centro Studi Tisanoreica si propone di approfondire e sviluppare gli aspetti tecnico-scientifici della Tisanoreica, di promuoverne e diffonderne i programmi e di rispondere alle specifiche esigenze della clientela.

Attività del Centro Studi Tisanoreica:

Formazione

- Tecnici Qualificati Tisanoreica (Osteopati, Dietologi, Dietisti, Farmacisti, Erboristi, Fisioterapisti, Personal Trainer, Istruttori di Fitness e Wellness ed Estetiste);
- Centri Qualificati Tisanoreica (centri di estetica, spa, erboristerie, farmacie etc.).



Ricerca

- Promuove ricerche tecniche-scientifiche-mediche sugli integratori Decotopia e Tisanoreica con vari enti di ricerca (università italiane, centri di eccellenza e aziende ospedaliere) per sfruttare al meglio le caratteristiche specifiche dall'antica tradizione familiare decottopirica custodita dalla Famiglia Balestra & Mech;
- Gestisce la redazione di libri e notiziari specializzati.

Consulenza

- Consulenza medico-sanitaria ai Centri e ai Professionisti Qualificati Tisanoreica;
- Assistenza info-line tecnica per clienti e professionisti Tisanoreica.

Verifica

- Coordina, analizza, valorizza e verifica la qualità e i servizi dei Centri Original Tisanoreica.

Gli studi scientifici pubblicati

(scaricabili dall'URL: <http://www.centrostuditisanoreica.it/studiscent.html>)

- Confronto tra Dieta Mediterranea, Dieta a Zona e Dieta Tisanoreica su QR, funzionalità epatica e renale ed assetto lipidico;
- Dieta chetogenica con supplementazione di fitoestratti per il trattamento del diabete di tipo 2;
- Dieta chetogenica con integrazione di fitoestratti per la riduzione del sovrappeso nel breve periodo;
- Dieta ipocalorica con integrazione di fitoestratti per il trattamento del sovrappeso;
- Casistica Tisanoreica inerente al protocollo base, medio e urto;
- Valutazione mediante questionario degli effetti di un integratore alimentare su autostima, efficienza fisica e infezioni;
- Fitoestratto per il monitoraggio della colesterolemia;
- Fitoestratto per il trattamento della stipsi.

TISANOREICA®



OGGI ANCHE GLI
STUDI SCIENTIFICI

HANNO DIMOSTRATO CHE LA CHETOSI TISANOREICA,
SFRUTTANDO I PRINCIPI DI UNA PARTICOLARE MISCELA
DI PIANTE BREVETTATE, SE APPLICATA IN MANIERA CORRETTA
- CON L'AUSILIO DEL MEDICO -

FA BENE.

TISANOREICA® È UNA DIETA RICONOSCIUTA DALLA
COMUNITÀ SCIENTIFICA INTERNAZIONALE.
L'ULTIMA RICERCA È STATA PUBBLICATA DALLA RIVISTA
INTERNAZIONALE CON IMPACT FACTOR

AGROFOOD INDUSTRY HITECH VOL.21 N.4

LA PUBBLICAZIONE DI QUESTA RICERCA DIMOSTRA CHE IL METODO È FONDATA SU
BASI SCIENTIFICHE, TENENDO CONTO DEL BENESSERE DELL'ORGANISMO.
TUTTO CIÒ A TUTELA DEGLI OPERATORI TISANOREICA® E DEL CONSUMATORE FINALE.
CREDIAMO CHE IL METODO SCIENTIFICO DEBBA ESSERE PER NOI
FONDAMENTALE PER LA CRESCITA PROFESSIONALE
E PER LO SVILUPPO DI PRODOTTI INNOVATIVI.

PER APPROFONDIMENTI RIVOLGERSI AL CENTRO STUDI TISANOREICA.

Via Quirico Rossi, 24 - 36045 Lonigo (VI) Italy - tel. +39 0444 830747 - fax +39 0444 1492080

INDUSTRY PERSPECTIVE - Obesity

Ketogenic diet and phytoextracts

Comparison of the efficacy of Mediterranean,
zone and tisanoreica diet
on some health risk factors

ANTONIO PAOLI^{1,2*}, LORENZO CENCI³, MARIA FANCELLE⁴, ANDREA PARMAGNANI⁵, ANDREA FRATTER⁶,
ALESSANDRO CUCCHI⁶, ANTONINO BIANCO⁷

*Corresponding author

1. University of Padova, School of Human Movement Sciences, Padova, Italy
2. University of Padova, Department of Human Anatomy and Physiology – Sect. of Physiology, Padova, Italy
3. S. Bortolo Hospital, Nutrition and Dietetic Service, Vicenza, Italy
4. Versilia's Hospital, Unit of Cardiology and Diabetology, Lucca, Italy
5. University of Padova, School of Dentistry - Faculty of Medicine, Padova, Italy
6. University of Ferrara, Section of Hygiene and Occupational Medicine, Ferrara, Italy
7. University of Palermo, Department of Sports Science (DSMOT), Palermo, Italy



CONFRONTO TRA DIETA MEDITERRANEA, DIETA A ZONA E DIETA Tisanoreica® SU QR, FUNZIONALITA' EPATICA E RENALE ED ASSETTO LIPIDICO

Paoli A et Al; Agrofood 2010, issue 21 number 4

Abstract

Background. Scopo del lavoro era testare in che modo i tre tipi di dieta, rappresentanti ognuna un diverso apporto di carboidrati ed approccio alimentare, agissero sui parametri metabolici.

Metodi. Sono stati reclutati 60 soggetti (di età compresa tra 25 e 65 anni). 8 soggetti hanno abbandonato lo studio prima della randomizzazione e altri 7 durante lo studio, la cui durata è stata di 40 giorni. 44 soggetti hanno quindi completato la sperimentazione. I soggetti sono stati assegnati random ad uno dei 3 gruppi di dieta: dieta mediterranea MED (65% CHO, 15% PRO, 20% FAT), dieta a zona (40% PRO, 30% CHO, 30% FAT). I soggetti sono stati pesati ogni 20 giorni; gli stessi momenti sono stati rispettati per l'antropometria (bioimpedenziometria e plicometria), l'ematochimica e l'esame urine.

Risultati. Nella riduzione ponderale la dieta Tisanoreica® ha determinato una riduzione media di 8.08 kg, rispetto ai 5.75 kg ZON e i 3.03 kg MED. Per quanto concerne la massa grassa vi è stata una riduzione di 2.04 kg MED, 3.34 ZON e 4.86 TIS con una differenza significativa di TIS nei confronti di ZON e MED. La percentuale di massa grassa persa con la TIS è del 22.08%, mentre per la ZON è stata del 15.55% e per la MED del 8.63%. Per quanto riguarda la biochimica vi è stata una significativa riduzione della glicemia a digiuno nel gruppo TIS rispetto al gruppo MED (13,97% vs 0,27%). Non vi sono state invece variazioni significative dei parametri epatici (ALT, AST, GGT). Il Colesterolo HDL ha presentato invece un aumento significativo tra TIS e ZON e tra TIS e MED con TIS +16.72%, ZON +3.35% e MED +0.33%. Anche i trigliceridi hanno dimostrato modifiche con riduzione significativa nel gruppo TIS rispetto a MED e ZON. Non risultano significative differenze per quanto concerne creatininemia, acido urico e urea. Per quanto riguarda il metabolismo è stato possibile osservare una riduzione significativa del QR nel gruppo TIS rispetto al gruppo MED.

Conclusioni. I dati della ricerca confermano quanto sperimentato da altri autori sull'efficacia della dieta chetogenica per la riduzione ponderale, il miglioramento del profilo lipidico e sulla sostanziale innocuità dal punto di vista dei parametri epatici e renali. Inoltre, l'utilizzo di integratori che simulino l'aspetto e il gusto dei carboidrati e di fitoestratti che mitigano gli effetti collaterali della chetosi (alitosi, nausea e stipsi), aumentano la compliance dei pazienti, riducendone il drop-out.

VALUTAZIONE PRELIMINARE DELL'EFFICACIA DI UN FITOESTRATTO SULLA FUNZIONALITÀ RESPIRATORIA

Babbolin G et Al; Atti del II Congresso sulla Medicina di Genere, Padova 21-23 ottobre 2010

Abstract

Background. Le patologie a carico dell'apparato respiratorio presentano incidenza e prevalenza elevate, con relative ingenti ricadute sociali ed economiche, correlabili anche all'elevata morbilità. Le problematiche correlate ad una inefficace funzionalità respiratoria costituiscono una delle principali cause di richiesta di prestazioni sanitarie, comprendendo tra queste soprattutto vari presidi farmacologici. Il presente studio ha voluto valutare l'efficacia del trattamento fitoterapico nel migliorare la funzionalità respiratoria in un gruppo di soggetti residenti in una casa di riposo.

Metodi. Dopo aver escluso i soggetti presentanti controindicazioni alla spirometria (precedenti episodi cerebrovascolari, infezioni polmonari in atto, infarto miocardico recente, angina pectoris instabile, aneurismi, grave ipertensione arteriosa, presenza di nausea o vomito, recenti interventi chirurgici toracici, addominali o oculari), è stato formato un gruppo di 30 soggetti, suddivisi random in 2 gruppi da 15 soggetti ciascuno (trattati e non trattati). Successivamente, è stata effettuata una valutazione anagrafica (sesso, età), antropometrica (peso, altezza, BMI) e spirometrica (FVC, FV1). Per la spirometria è stato utilizzato, da parte di personale specialistico della stessa struttura sanitaria, lo spirometro portatile Pony FX. Ai soggetti trattati è stato somministrato, per via orale alla posologia di 50 ml di fitoestratto composto da pino, issopo, poligala, timo volgare, timo serpillio, malva, echinacea, eucalipto, melissa, liquirizia. Lo studio è durato dal 23/10/2009 al 29/12/2009. Vi è stato un drop out volontario di 2 soggetti dal gruppo dei controlli.

Risultati e conclusioni. Il gruppo dei soggetti trattati (11 femmine e 4 maschi; BMI=28,6) aveva un'età media di 77 anni, quello dei non trattati (6 femmine e 7 maschi; BMI=27,1) di 79 anni. Complessivamente, il gruppo dei soggetti trattati ha mostrato un miglioramento della performance respiratoria: tutti i parametri considerati hanno presentato un miglioramento. Nel dettaglio, la capacità vitale forzata nei soggetti trattati ha visto un incremento medio del 3,5%, mentre nei non trattati è calato del 11,0% ($p=0,0032$). Nello stesso tempo, il volume espiratorio forzato in 1 secondo è cresciuto del 2,4% nei trattati, mentre è calato dello 7,0% nei non trattati ($p=0,18$). Tale parametro, il più riproducibile tra quelli spirometrici, sia un buon indice della resistenza delle vie aeree periferiche e un indice complessivo della funzionalità delle vie aeree. L'insieme dei risultati ottenuti indica la presenza di potenzialità nel preparato fitoterapico considerato, anche se sono necessari altri studi che prevedano un maggiore numero di soggetti.

DIETA CHETOGENICA CON SUPPLEMENTAZIONE DI FITOESTRATTI PER IL TRATTAMENTO DEL DIABETE DI TIPO 2

Cenci L et Al; Atti del XXII Congresso Associazione Nazionale Diplomatici in Dietetica, Milano 20-22/05/2010

Abstract

Background. Una “low carb diet” può essere efficace per migliorare il compenso metabolico nel diabete di tipo 2 e, conseguentemente, ridurre la terapia farmacologica in atto.

Metodi: sono stati reclutati da un ambulatorio 72 pazienti, tutti di sesso femminile, sovrappeso, affetti da diabete di tipo 2 e sottoposti a terapia farmacologica. I pazienti sono stati divisi in due gruppi: “low-carb diet” e dieta ipocalorica bilanciata. Rilievi antropometrici ed ematochimici sono stati eseguiti all’inizio e alla fine dello studio. L’obiettivo di questo lavoro è migliorare il compenso metabolico e favorire la riduzione ponderale. I risultati ottenuti sono stati elaborati con il t-test o con il Fisher’s exact test, secondo il caso.

Risultati. Dei 72 pazienti reclutati, 60 hanno terminato lo studio. L’età, mean and standard deviation, del LC group è di 56.3 ± 6.75 , mentre del control group è di 52.37 ± 8.52 . Per quanto concerne il profilo glicemico HbA1c nel LC group si è ridotta del 22.39% ($p < 0.01$) e la glicemia media del 39,67% ($p > 0.01$); nel control group le riduzioni sono state rispettivamente del 2.97% ($p > 0.01$) e 9.40% ($p < 0.01$). Per quanto concerne l’antropometria, nel LC group il peso si è ridotto del 12.14% ($p < 0.01$), il BMI del 11.83% ($p < 0.01$) e la fat mass del 15.66% ($p < 0.01$); nel control group le riduzioni, non significative, sono state rispettivamente del 4.79, 4.80% e 7.59%. Non sono state osservate variazioni significative del pattern elettrolitico, nè della funzionalità renale ed epatica.

Conclusioni. La “dieta low-carb”, a differenza dell’ipocalorica bilanciata, già nel breve periodo (5 settimane) migliora il compenso metabolico e per ciò deve essere svolta sotto controllo medico, giacchè è necessario adattare a tali variazioni la terapia farmacologica.

DIETA CHETOGENICA PER IL TRATTAMENTO DELL’OBESITA’

Cenci L et Al; Atti del XXII Congresso Associazione Nazionale Diplomatici in Dietetica, Milano 20-22/05/2010

Abstract

Background. Le raccomandazioni di “diete a low fat, high carbohydrate” portano al consumo di zuccheri e amidi raffinati che favoriscono lo sviluppo di obesità e dislipidemia. Per questo negli ultimi anni vi è stato un interesse crescente sul ruolo delle VLCD (Very Low Carbohydrate Diets) che inducono uno stato metabolico (chetosi) il quale rende meno efficiente la trasformazione di nutrienti in energia, contraddicendo il concetto “una caloria è una caloria”. La chetosi moderata è il naturale adattamento del corpo al digiuno e, contrariamente alle condizioni prolungate e non salutari di digiuno assoluto, le

VLCD solitamente forniscono una quantità adeguata di proteine che possono preservare la massa magra ed essere convertite nella minima quantità di carboidrati necessari.

Metodi. Sono stati considerati come criteri di inclusione: età compresa tra 25 e 75 anni, BMI da 23 a 40, desiderio di perdere peso e nessuna patologia presente. I criteri di esclusione sono stati l'uso di medicinali nei 2 mesi precedenti, gravidanza o allattamento, uso di diete dimagranti o farmaci per la perdita di peso nei 5 mesi precedenti e la presenza di chetonuria. Sono stati reclutati 30 soggetti, di cui 24 hanno completato la sperimentazione. I partecipanti sono stati sottoposti a valutazione antropometrica, ematochimica e della chetonuria.

Risultati. L'obiettivo di questo lavoro era migliorare il profilo antropometrico. I dati ottenuti sono stati analizzati con il t-test. La variazione per i parametri osservati non è risultata mai significativa. Per quanto concerne la valutazione antropometrica, la riduzione ponderale e del BMI è stata pari al 6%. La massa grassa è ridotta del 22%, il basal metabolic è aumentato dell'8%. Per quanto concerne le circonferenze rilevate si è osservato una riduzione dell'8% per la circonferenza vita, del 4% per la circonferenza fianchi e del 9% per la circonferenza coscia. Relativamente alla valutazione ematochimica, non vi sono state variazioni significative ma si è osservata tuttavia una riduzione della glicemia media e della colesterolemia totale (entrambe pari al 13%). Funzionalità renale ed epatica si sono mantenute inalterate.

Conclusioni. I dati ottenuti alla fine della sperimentazione indicano come una VLCD risulti efficace nel migliorare alcuni parametri ematochimici e antropometrici senza presentare effetti indesiderati. Si è appurato anche la sicurezza di questo tipo di approccio alimentare.

CASISTICA Tisanoreica® INERENTE AL PROTOCOLLO BASE, MEDIO E URTO

Babbolin G et Al; Atti del XXXI Congresso della Società Italiana di Medicina Interna, Bologna 17/10/2009

Abstract

Background. Lo scopo di questo lavoro è quello di provare l'efficacia dei vari protocolli (base, medio e urto) previsti dal metodo Tisanoreica® su un gruppo di persone sovrappeso, ovvero obese senza la concomitante presenza di altre forme patologiche.

Metodi. La casistica è stata valutata presso il Centro Studio Tisanoreica® e ha coinvolto 42 clienti (41 femmine, 1 maschio), divisi come segue: 13 persone hanno seguito il protocollo base (età media 38,4 anni); 5 persone hanno seguito il protocollo medio (età media 39,4 anni); 24 persone hanno seguito il protocollo urto (età media 47,0 anni). Il campione non presentava forme patologiche quali ipertensione, dislipidemia ovvero alterazioni metaboliche di diverso genere dalle citate. La maggioranza del campione si collocava nella fascia del sovrappeso. L'osservazione è stata proporzionale alla durata del protocollo e le persone interessate sono state sottoposte a valutazione

antropometrica: plicometria (pliche bicipitale, tricipitale, sovrailiaca e sottoscapolare successivamente elaborate con la formula di Durnin e Womersley) o bioimpedenziometria (modello Body Analyzer – LG3), peso, circonferenza vita e fianchi all’inizio della fase intensiva (tempo iniziale) e alla fine della fase stabilizzazione (tempo finale).

Risultati. Tutti i pazienti hanno raggiunto una riduzione ponderale, la cui entità è aumentata con la durata del protocollo. Parallelamente all’entità della riduzione ponderale, è aumentata la riduzione della massa grassa. In media, la riduzione ponderale è stata pari a 4 kg per il protocollo base, 5,6 kg per il protocollo medio e 7 kg per protocollo urto. Il dato che viene confermato anche in questo lavoro è che il rapporto tra la variazione di massa grassa su variazione ponderale nel protocollo urto è superiore rispetto al protocollo base o medio. Per quanto concerne le circonferenze il protocollo:

- **BASE:** riduce, in media, la circonferenza fianchi di 5.27 cm e la circonferenza vita di 6.31 cm
- **MEDIO:** riduce, in media, la circonferenza fianchi di 6.33 cm e la circonferenza vita di 7.83 cm
- **URTO:** riduce, in media, la circonferenza fianchi di 7.9 cm e la circonferenza vita di 9.7 cm

Conclusioni. I risultati consentono di affermare che il metodo Tisanoreica®, finalizzato alla riduzione ponderale, permette di conseguire dei risultati a prescindere dall’età del soggetto, inoltre, tali risultati aumentano con la durata del protocollo. Oramai è assodato che anche una modesta riduzione ponderale determina un miglioramento dei valori pressori, del profilo lipidico e del compenso glico-metabolico riducendo significativamente i fattori di rischio favorevoli lo sviluppo di malattie cardiovascolari, metaboliche e neurologiche, senza citare le forme border-line. Secondo l’OMS (2008) sono 17 milioni l’anno i morti nel mondo, per infarto o ictus; questo dato, da solo, è utile per capire l’importanza del risultato ottenuto. Attualmente è in corso il follow-up per supportare quanto solitamente già si verifica: i clienti che ottengono risultati soddisfacenti sono decisamente più inclini a seguire una dieta equilibrata e ad intraprendere una moderata attività fisica al fine di mantenere lo stato di benessere e il livello di autostima che consegue al sentirsi in armonia con il proprio corpo.

VALUTAZIONE MEDIANTE QUESTIONARIO DEGLI EFFETTI DI UN INTEGRATORE ALIMENTARE SU AUTOSTIMA, EFFICIENZA FISICA E INFEZIONI

Paoli A et Al; Atti del XXXI Congresso della Società Italiana di Medicina Interna, Bologna 17/10/2009

Abbiamo testato un integratore alimentare a base di erbe, pubblicizzato per le sue proprietà immuno-stimolanti (posologia 50 ml diluiti in 1 litro di acqua da assumere durante la giornata). Secondo l’OMS gli immuno-modulatori dovrebbero essere di rapida degradazione biologica, non presentare effetti collaterali ed avere un effetto immuno-stimolante moderato. Le tre caratteristiche riportate si riscontrano anche in alcune piante presenti nel fitoestratto: bardana, acetosella, olmo, rabarbaro, trifoglio rosso e frassino. Lo studio, svolto in doppio cieco, ha coinvolto 50 donne, previa sottoscrizione di consenso informato, di età compresa tra 24 e 60 anni, di cui: 25 hanno

assunto placebo (PL) e 25 il principio attivo (BM). All'inizio dell'osservazione è stato somministrato un questionario validato a livello internazionale per valutare lo stato di efficienza e autostima fisica, la frequenza delle infezioni e, a titolo confondente, lo stato di eventuali inestetismi (McAuley, 1994). Dopo 75 giorni è stato somministrato nuovamente il questionario per valutare le differenze rispetto alla prima somministrazione. Per motivi di scarsa compliance o drop-out sono stati eliminati 5 soggetti nel gruppo BM e 5 nel gruppo PL. Dai dati rilevati, e sottoposti ad analisi multivariata, sembra si possa affermare che l'uso regolare del fitoestratto sia in grado di ridurre la frequenza degli episodi di raffreddamento e di indurre una generale sensazione di benessere (vedi tabella riepilogativa). Sembra invece non avere effetti sugli inestetismi considerati (cellulite, ritenzione idrica). Si potrebbe supporre un impiego del prodotto nei soggetti sottoposti a forti stress professionali o sportivi ma resterebbero da valutare gli effetti su alcuni parametri ematochimici qui non analizzati.

ESITO DELLA VALUTAZIONE RELATIVA A RAFFREDDAMENTO, EPISODI INFLUENZALI E DI MALESSERE

RAFFREDDAMENTO BM VS PL		EPISODI INFLUENZALI BM VS PL		EPISODI DI MALESSERE BM VS PL	
BM	PL	BM	PL	BM	PL
da 3.5 a 0.8	da 4.0 a 2.8	da 1.5 a 0.3	da 1.3 a 0.8	da 4.8 a 2.5	da 4.6 a 3

Tutte le differenze sono statisticamente significative (p<0.005)

ESITO DELLA VALUTAZIONE RELATIVA ALL'AUTOSTIMA FISICA

ASPETTO CONSIDERATO	BM	PL	SIGNIFICATIVITA' STATISTICA
Sensazione di maggiore energia	da 2.6 a 5.1	da 3 a 3.6	(p<0.005)
Si sente male	da 3.8 a 0.2	da 2.6 a 2	
Si sente prosciugato	da 5.1 a 2.1	da 4 a 3	(p<0.05)
Si sente positivo	da 3.6 a 6.1	da 4 a 5.1	
Si sente esausto	da 6.2 a 1.5	da 6 a 5.2	(p<0.001)
Si sente affaticato	da 6.1 a 1.6	da 4.4 a 3.9	

ESITO DELLA VALUTAZIONE RELATIVA ALLA SENSAZIONE PERSONALE DEL PROPRIO CORPO

ASPETTO CONSIDERATO	BM	PL	SIGNIFICATIVITA' STATISTICA
Gonfia	da 5 a 1.1	da 4.8 a 2	(p = 0.05)
Pesante	da 6.1 a 2.8	da 5.5 a 3.9	(p<0.05)

ESITO DELLA VALUTAZIONE RELATIVA ALL'ASPETTO DEGLI ARTI INFERIORI

ASPETTO CONSIDERATO	BM	PL	SIGNIFICATIVITA' STATISTICA
Buccia d'arancia	da 4.1 a 3.2	da 5 a 4	n.s.
Ritenzione idrica	da 3.5 a 2.2	da 4.8 a 3.9	p<0.05
Teleangectasie	da 2.7 a 2.5	da 3.1 a 2.3	n.s.
Pesantezza	da 5.8 a 3	da 5.9 a 4	p<0.05
Indolenzimento	da 2.5 a 2	da 3.8 a 3.2	(n.s.)
Piedi freddi	da 5.2 a 5	6.1 a 5.8	

FITOESTRATTO PER IL MONITORAGGIO DELLA COLESTEROLEMIA

Cenci L et Al; Atti del XXXI Congresso della Società Italiana di Medicina Interna, Bologna 17/10/2009

Il Seven Countries Study, condotto su 12.467 uomini, di età compresa tra 40 e 59 anni, ha confermato che un incremento della colesterolemia di 20 mg/dL corrisponde ad un aumento di circa il 12% del rischio di mortalità coronarica. La minor incidenza di mortalità si osserva nei Paesi in cui la popolazione presenta valori di colesterolemia compresi tra 125 e 150 mg/dL. Con questa premessa, abbiamo testato un integratore alimentare a base di erbe indicato per la capacità di agire sulla colesterolemia. Lo studio, svolto presso un ambulatorio privato nel 2007, in doppio cieco e previa sottoscrizione del consenso informato, ha coinvolto 50 persone (età media 47 anni, 30% maschi, 70% femmine), delle quali 25 hanno assunto placebo (PL) e 25 il principio attivo (PA - 50 ml diluiti in 1 litro di acqua da assumere durante la giornata). I componenti principali del fitoestratto prodotto dall'azienda Balestra&Mech sono: Durvillea antarctica, Rafano nero e Carciofo. All'inizio dell'osservazione è stata somministrata una dieta normocalorica bilanciata e rilevata la colesterolemia (totale e LDL). Dopo 30 giorni è stata ripetuta la valutazione ematochimica ed eseguito il test di Student sui valori ottenuti. Il colesterolo totale ha subito una riduzione significativa del 36% ($p < 0.05$), il colesterolo LDL ha subito una riduzione non significativa del 21%. Per quanto concerne la valutazione ponderale, entrambi i gruppi hanno riportato una riduzione compresa tra 1 e 2 kg. Allo stato attuale, pur senza una approfondita valutazione ematochimica e considerando il campione numericamente limitato, è ipotizzabile l'utilizzo del prodotto come coadiuvante nei regimi alimentari finalizzati alla riduzione della colesterolemia.

COLESTEROLEMIA TOTALE

GRUPPO	COL-TOT DAY 1 [MG/DL]	COL-TOT DAY 30 [MG/DL]	VARIAZIONE [%]	SIGNIFICATIVITÀ
PLACEBO	220	196	- 11	p > 0.05
DEPURATIVO	237	152	- 36	

COLESTEROLEMIA LDL

PLACEBO	139	145	- 4	p > 0.05
DEPURATIVO	151	120	- 21	

FITOESTRATTO PER IL TRATTAMENTO DELLA STIPSI

Cenci L et Al; *The Internet Journal of Nutrition and Wellness* - 2009, issue 8 number 2

La stipsi è una problematica frequente in una parte della popolazione adulta e nella quasi totalità della popolazione geriatrica. Dopo approvazione del Comitato Etico, abbiamo testato un integratore alimentare a base di erbe, indicato per la regolarizzazione dell'alvo. L'integratore, la cui somministrazione prevedeva 40 ml a metà mattina e a metà pomeriggio, era composto da Lino, Agar-agar, Rabarbaro, Carciofo, Camomilla, Genziana, Menta, Anice, Liquirizia, Rafano, Finocchio, Altea, Melissa, Ginepro. L'integratore è stato somministrato ad alcuni ospiti della casa di riposo "San Giuseppe" di Orgiano (VI), selezionati dal personale medico della struttura e che hanno acconsentito a partecipare. Il campione, eterogeneo per malattie metaboliche e/o neurodegenerative, presentava una stipsi marcata ed era composto da 30 ospiti, 26 femmine e 4 maschi (drop-out: 7 femmine e 2 maschi) con età media 85 anni. La durata del trattamento è stata di 25 giorni (tempo 1), come periodo di controllo si sono considerati i 25 giorni precedenti al trattamento (tempo 0). La dieta nei tempi 0 e 1 non è stata modificata, così come la terapia farmacologica. Il personale infermieristico ha compilato quotidianamente le schede di rilevazione dell'alvo che sono state sottoposte ad analisi statistica (test di Student). La frequenza media di scariche al tempo 0 è di 8.5. Tale frequenza aumenta in modo significativo ($p < 0.05$) al tempo 1 arrivando a 12. Il ricorso all'uso dei clisteri per regolarizzare l'alvo varia leggermente nei due periodi, passando da 1.9 al tempo 0 a 2.5 al tempo 1, ma tale differenza non è significativa ($p > 0.05$). Questi risultati suggeriscono la possibilità di considerare l'uso di fitoestratti per il trattamento della stipsi dei pazienti geriatrici.

DOSAGE 1

PERIOD 0		PERIOD 1		
Without phytoextracts	3,8	With phytoextracts	5,7	$p < 0,05$
With enema	2,2	With enema	2,7	n.s.
Total	5,7	Total	7,7	$p < 0,05$

DOSAGE 2

PERIOD 0		PERIOD 1		
Without phytoextracts	8,5	With phytoextracts	12	$p < 0,05$
With enema	1,9	With enema	2,5	n.s.
Total	10,5	Total	14,6	$p < 0,05$

FITOESTRATTI E RIDUZIONE PONDERALE

Cenci L et Al; Atti del XXXI Congresso Associazione Diplomatici in Dietetica, Milano 12-14/05/2010

Introduzione. Scopo del lavoro è verificare l'utilità di fitoestratti pubblicizzati per essere in grado di ridurre l'assorbimento glucidico e lipidico, se abbinati ad una dieta ipocalorica. Dalla letteratura emerge che estratti d'erbe quali bardana, gimnema, e faseolamina possono favorire la riduzione ponderale limitando l'assorbimento glucidico e lipidico.

Metodi e metodi. Sono stati considerati come criteri di inclusione: età compresa tra 18 e 70 anni, BMI da 25 a 40, desiderio di perdere peso e nessuna patologia presente (compresa allergia ai componenti degli estratti). Reclutati 177 soggetti, divisi in tre gruppi di osservazione: E0 (solo dieta), E1 (dieta ed fitoestratto A), E2 (dieta ed fitoestratto B e C).

Risultati. I dati ottenuti sono stati analizzati con il t-test, la soglia di significatività posta per $p < 0.05$. La riduzione ponderale è compresa tra il 5 e il 15%, significativa per femmine E1 e E2. Per le circonferenze rilevate si osserva una riduzione del 5% per vita (< 0.05 per gruppi E1 e E2), del 10% per fianchi e inferiore al 5% per coscia. La glicemia si è ridotta del 5% (< 0.05 per gruppo E1 e femmine E2). Il colesterolo totale si è ridotto dell'8% (< 0.05 per gruppo E1 e E2) e il colesterolo HDL è aumentato del 10% (< 0.05 per gruppo E1, femmine E2 e E3). La trigliceridemia si è ridotta del 6%, < 0.05 per i gruppi E1 e E2.

Conclusioni. I risultati suggeriscono che una dieta ipocalorica lievemente iperproteica potrebbe giovare dell'integrazione di fitoestratti in grado di ridurre l'assorbimento glucidico e lipidico.

L'ASPARTAME È SICURO?

Staff CST; documento redatto il 25/01/2009

In base alle position papers di:

- American Dietetic Association (USA)
- American Cancer Society (USA)
- Food and Drug Administration (USA)
- European Food Safety Authority (EU)

In base a quanto presente in letteratura medico-scientifica, nello specifico considerando i lavori sotto citati, che valutano quasi 1000 articoli scientifici nell'arco di 30 anni:

- *Aspartame: review of safety; Butchko HH, et Al; Regul Toxicol Pharmacol. 2002 Apr;35(2 Pt 2):S1-93. Review.*
- *Aspartame: a safety evaluation based on current use levels, regulations, and toxicological and epidemiological studies; Magnuson BA et Al; Crit Rev Toxicol. 2007;37(8):629-727. Review.*

Fatto salvo il rispetto della RDA pari a 40 mg/kg, si può affermare quanto segue:

- 1 - non è dimostrata la correlazione tra aspartame e neoplasia;
- 2 - l'aspartame non causa reazioni allergiche con una frequenza superiore rispetto al placebo;
- 3 - l'aspartame è controindicato in caso di fenilchetonuria;

Con l'auspicio di stimolare una riflessione critica e personale, evitando di fare proprie posizioni pregiudizievole e pseudoscientifiche si invita alla lettura dell'editoriale: *Aspartame and its effects on health; Lean MEJ, Hankey CR in British Medical Journal 2004;329:755-756*

ANTIOSSIDANTI, DIETA E STILE DI VITA: RISORSE D'ELEZIONE CONTRO LO STRESS OSSIDATIVO

Migliorati A et Al; Atti del XVI Congresso della Società Italiana di Fitoterapia, Boario Terme (BS) 28-30/05/2010

Introduzione. Nell'ultimo trentennio oltre 6.000 lavori presenti in letteratura affermano che lo stress ossidativo è causa determinante di un gran numero di malattie degenerative e/o neoplastiche e responsabile del decadimento legato all'invecchiamento. Nel presente lavoro è stato evidenziato che è possibile ridurre e mantenere a valori fisiologici la concentrazione ematica dei radicali liberi, responsabili dello stress ossidativo, mediante la somministrazione di integratori alimentari (fitoestratti), seguendo una dieta bilanciata e svolgendo una costante attività fisica di moderata intensità.

Materiali e metodi. Sono stati reclutati 630 soggetti, età media 45 anni circa, di cui 206 hanno completato la sperimentazione. I gruppi di controllo [solo dieta (36 soggetti), solo integratori (38 soggetti), no dieta no integratori (59 soggetti)] sono stati selezionati tra i 424 soggetti che, avendo iniziato lo studio, non si erano ripresentati al controllo, per il dosaggio dei radicali liberi, dopo 8 mesi. Sui soggetti sono stati rilevati: il BMI (Body Mass Index) e la concentrazione ematica di radicali liberi (FR).

Risultati. Il dosaggio dei radicali liberi (FR) ematici, effettuato mediante un test colorimetrico, consente di valutare lo stress ossidativo. La rilevazione del BMI evidenzia la variazione del peso corporeo a seguito della dieta e dello svolgimento costante di attività fisica di moderata intensità (vedi tabella).

Conclusioni. I dati evidenziano come entrambi i trattamenti svolgano un'azione sinergica nei confronti del decremento del BMI e dei radicali liberi, azione certamente potenziata dallo svolgimento costante di attività fisica di moderata intensità. E' quindi opportuno seguire semplici ed efficaci soluzioni per mantenere lo stress ossidativo nell'ambito di livelli fisiologici.

Nel Medioevo, erano gli erboristi, gli alchimisti e gli speziali che fungevano da intermediari fra medici (se, e quando, erano presenti) e ammalati, approntando per questi ultimi le loro preparazioni galeniche a partire dagli unici rimedi allora disponibili: droghe grezze, erbe e piante officinali.

Della Decottopia si comincia a sentire parlare agli inizi del Cinquecento come di una pratica erboristica, custodita da una comunità protestante che aveva trovato rifugio nelle Langhe piemontesi.



Quando questo gruppo etnico venne infine assorbito dalla popolazione cattolica, quella che era stata l'usanza di una minoranza divenne il segreto di una sola famiglia, quella dei Bonardo, diventata in seguito Balestra e infine Mech.

Parlare di segreto non deve apparire eccessivo: le particolari tecniche di lavorazione, i delicati trattamenti, la scelta dei componenti e dei loro abbinamenti sono stati tramandati nei secoli, di generazione in generazione, attraverso un solo testimone, unico depositario del segreto di famiglia. Così, nel corso del tempo, non c'è stata una generazione che non abbia avuto il suo custode e responsabile dell'evoluzione delle formule usate in Decottopia.

Ciascuno dei "depositari", nel proprio periodo storico, ha introdotto delle novità aggiungendo alla formula qualche nuova pianta, naturalmente testando e documentando l'efficacia delle sinergie. Gianluca Mech ha introdotto le alghe, mentre il padre Giovanni aveva introdotto il ginseng, il "farmaco dell'armonia".

Notizie più chiare sull'attività erboristica dei Bonardo, ultimi epigoni della Decottopia piemontese, si hanno a partire dalla fine del '700 e meglio si precisano dalla fine del secolo successivo con il matrimonio di Giuseppina Bonardo – a cui il padre Giacomo aveva trasmesso il segreto – con Marcello Balestra.

Fu allora che la pratica decottopirica diventò "Balestra", si trasferì nel Veneto e, dal 1911, divenne l'oggetto primario (oggi diremmo "il business") dell'attività commerciale ambulante "Ditta Balestra", grazie alla quale i prodotti decottopirici si diffusero in tutta Italia.

Nel 1927, la formula passò ad Adelaide Balestra, primogenita di Giuseppina e Marcello che, nello stesso anno, sposò Rodolfo Mech.

Quando l'avvento dei prodotti farmaceutici fa decadere la presa sui consumatori della tradizione galenica, cominciano i tempi duri per la vendita di questi prodotti erboristici, ma con un guizzo geniale di puro marketing Marcello li trasforma in "amari". Da qui la definizione di "Signora degli Amari", con cui ancora oggi è ricordata un'altra bella figura femminile della famiglia

Mech, Gabriella Rovetti, la madre di Gianluca.

Gianluca Mech entrò presto nell'azienda di famiglia, dividendosi tra il lavoro e gli studi: già all'età di sei anni seguiva il padre in laboratorio e nel 1987, appena maggiorenne prese in mano le redini dell'azienda.

Forte degli insegnamenti del padre Giovanni e della nonna Adelaide, e grazie alla lunga esperienza maturata nei campi dell'alimentazione e della fitoterapia, Gianluca è riuscito a dare forte slancio all'azienda, esportando i suoi prodotti anche fuori dai confini nazionali.

All'inizio del terzo millennio l'azienda erboristica e agroalimentare Balestra&Mech (oggi inserita nel gruppo Gianluca Mech Spa) è una realtà moderna e in costante evoluzione e nel 2011 ha festeggiato il primo centenario dalla fondazione.

Nel frattempo la Decottopia, vero motore trainante dell'azienda che ne ha finora decretato l'affermazione, è divenuta anche la filosofia, il cuore verde che sta alla base di un innovativo sistema ideato da Gianluca Mech che ha come obiettivi la bellezza, la salute e il benessere psico-fisico: il Metodo Tisanoreica®.





Coniugando con successo la sua attività di imprenditore nel settore erboristico e agroalimentare con quelle di divulgatore, opinion leader, scrittore e “wellner”, Gianluca Mech è da anni impegnato in iniziative e campagne volte ad affermare il diritto alla salute. In questo contesto si situa la nascita di Assotisanoreica, l’Onlus nata con lo scopo di divulgare i buoni principi del benessere e dell’alimentazione in difesa delle persone meno fortunate e con problemi legati al sovrappeso e all’obesità.

Assotisanoreica è un’associazione apolitica e senza fini di lucro nata ufficialmente il 14 novembre 2006. Gli scopi che si propone sono la ricerca e la divulgazione di principi nell’ambito dietetico onde diffondere nella società l’abitudine alla giusta alimentazione al fine di combattere l’obesità e gli squilibri alimentari che diventano causa di numerose malattie. Assotisanoreica, per il raggiungimento della sua mission, promuove eventi culturali che, oltre a sviluppare il concetto di tutela della salute, si legano anche a progetti di promozione della ricerca scientifica, di solidarietà e di raccolta fondi. A testimoniare questo impegno si ricordano le iniziative in collaborazione con Debra Italia Onlus, FFC (Fondazione per la ricerca sulla fibrosi cistica - onlus) e la Cooperativa Sociale Onlus Goccia.

Con Luna Berlusconi, testimonial di Debra Italia Onlus sono stati realizzati eventi benefici in tutta Italia per raccogliere fondi per la ricerca contro l’Epidermolisi Bollosa, la condizione genetica che provoca bolle e lesioni della pelle e delle mucose interne a causa della frizione, anche la più lieve; i bambini che si trovano in questa situazione hanno una pelle fragilissima, proprio come le ali di una farfalla.

In parallelo, Mech ha promosso in tutta la Penisola il libro “La dieta Tisanoreica ed il suo cuore verde: la Decottopia” e i proventi della vendita del suo libro sono stati devoluti alla Fondazione per la ricerca sulla fibrosi cistica, Onlus sostenuta da Marta Marzotto e dal figlio Matteo.

Infine, in occasione dell’Anno di Lotta all’Obesità Giovanile, Gianluca Mech si è impegnato a devolvere i proventi derivanti dal Brevetto internazionale Tisanoreica alla Cooperativa Sociale Onlus Goccia per la costruzione di Case Famiglia per bambini che vivono in condizioni disagiate.

Continua l’Anno di Lotta all’Obesità iniziato nel 2010



Nel 2010 la campagna di formazione, informazione e prevenzione “2010. Anno di Lotta all’Obesità”, iniziativa promossa insieme a importanti Istituzioni quali FIMMG (Federazione Italiana Medici di Famiglia), Federsanità ANCI (Aziende Sanitarie e Comuni per

l’integrazione socio-sanitaria), Metis (Società Scientifica Medici di Medicina Generale), cui hanno aderito anche la Fondazione di Coldiretti Campagna Amica e A.S.SO.FARM (Federazione delle Aziende e Servizi Socio-Farmaceutici). La campagna è stata presentata in conferenza



stampa il 9 dicembre 2009 presso la Camera dei Deputati e nel corso del 2010 sono stati realizzati una serie di convegni e iniziative socio-culturali.

Uno degli eventi di maggior successo è stato "Obesità in Comune", Una sfida bipartisan tra un Comune del Nord e uno del Sud tenutasi dal 4 al 10 giugno 2010 nella splendida cornice del resort a cinque stelle Borgobianco, a Polignano a Mare (Bari). Daniela Gasparini (Sindaco di Cinisello Balsamo) e l'on. Nicola Cristaldi (Sindaco di Mazara del Vallo), accompagnati ciascuno da tre concittadini in sovrappeso, si sono impegnati per ritrovare il peso ideale. Compagni d'avventura, nel ruolo di educatori, oltre a medici specialisti, anche personaggi del mondo dello spettacolo, della cultura e della gastronomia.

La sfida si è conclusa con la vittoria della squadra femminile di Cinisello Balsamo, capeggiata dal Sindaco Daniela Gasparini. Al suo fianco Mariella Rosati, Stefania Piletti, Angela Campanelli. Il premio come miglior concorrente è andato a Nicolò Lisma, della squadra di Mazara del Vallo. Nei mesi successivi i partecipanti hanno continuato a seguire uno stile di vita sano e una corretta alimentazione e nell'incontro di ottobre la bilancia ha espresso il suo verdetto: in meno di quattro mesi, le due squadre (8 partecipanti in tutto) hanno perso in totale 110 kg!



Continua l'Anno di lotta all'Obesità Giovanile 2011



Dopo la campagna del 2010, Gianluca Mech e Assotisanoreica hanno lanciato una nuova sfida all'obesità con l'Anno di Lotta all'Obesità Giovanile. Il Comune di Cinisello Balsamo (già aderente alla campagna con l'evento "Obesità in Comune"), in collaborazione con il Museo della Fotografia e Gianluca Mech hanno deciso di promuovere una campagna di sensibilizzazione

contro il problema dell'obesità nell'età giovanile attraverso un piano d'intervento volto a sensibilizzare il cittadino. Tale progetto prevede la partecipazione di diversi personaggi del mondo dello spettacolo, dello sport e della politica, che si renderanno testimonial e promotori del messaggio sociale, e sarà esteso ai maggiori comuni italiani per sensibilizzare l'opinione pubblica.

Evento patrocinato da:

FIMMG (Federazione Italiana Medici di Medicina Generale)

METIS (Società Scientifica dei Medici di Medicina Generale)

ASSOFARM (Farmacie Comunali - Aziende e Servizi Socio-Farmaceutici)

FEDERSANITA' ANCI (Aziende Sanitarie e Comuni per l'Integrazione Socio-Sanitaria)

FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri)

Il 9 dicembre 2009, a Roma, AssoTisanoreica, nella persona del suo Presidente Gianluca Mech, ha lanciato la campagna sociale: “2010 ANNO DI LOTTA ALL’OBESITÀ”, in collaborazione con il Parlamento Italiano, la Federazione Italiana dei Medici di Famiglia (FIMMG), la Società Scientifica dei Medici di Famiglia (METIS) e i Comuni riuniti nella Federsanità ANCI.

Con il motto “Conoscere, Capire, Risolvere Insieme”, AssoTisanoreica, medici, strutture sanitarie locali, esperti di salute e nutrizione, personaggi del mondo dello spettacolo e della televisione italiana sono scesi in campo per divulgare e promuovere i principi della sana e corretta alimentazione: un’iniziativa che sta toccando in modo diretto milioni di famiglie in tutta Italia, grazie all’appoggio e al coinvolgimento della figura dei medici di base.



La partnership fra FIMMG, METIS e Assotisanoreica per quanto riguarda la lotta all’obesità prevede due step:

- 1. LA FORMAZIONE.** Il primo step ha permesso la formazione di un Gruppo di Lavoro, composto da specialisti di settore e referenti FIMMG/Metis, che stanno portando avanti una linea d’azione rivolta ai medici di famiglia e una rivolta direttamente ai cittadini. Sono state studiate le esigenze formative dei medici di medicina generale attraverso la somministrazione di un questionario a circa 700 medici. Questo lavoro di raccolta dati permette di verificare come il medico di medicina generale gestisca i problemi di tipo dietologico, in che modo valuti la conoscenza della patologia sovrappeso/obesità, come venga verificata la compliance alle indicazioni terapeutiche e valutato il raggiungimento del target terapeutico. Al termine di questo lavoro verrà selezionato un gruppo di 50 medici che seguiranno un corso di formazione per diventare a loro volta formatori degli altri medici di famiglia sul territorio di riferimento. L’obiettivo è quello di trasferire all’esterno le competenze e le conoscenze acquisite, in un meccanismo a rete.
- 2. L’INFORMAZIONE.** Nel secondo step è prevista una campagna di informazione e sensibilizzazione rivolta direttamente al cittadino, attraverso la stesura e la diffusione di manuali di semplice e chiara lettura, attraverso la pubblicazione di articoli e informazioni su riviste, portali e siti Internet dedicati al mondo della salute. A supporto verranno realizzati visual promozionali, materiale divulgativo e questionari di autovalutazione per il paziente.

ASSOTISANOREICA D'ARGENTO La Camera dei Deputati ha premiato la campagna sociale contro l'obesità e il sovrappeso

La lotta all'obesità lanciata da Assotisanoreica ha ricevuto uno dei massimi riconoscimenti istituzionali, ovvero la targa d'argento della Camera dei Deputati.

È stata premiata la tenacia di Gianluca Mech e di Assotisanoreica, che hanno saputo coinvolgere in una battaglia di salute istituzioni, associazioni, mondo della scienza e della cultura, dei media e dello spettacolo. Siamo di fronte a un riconoscimento che deriva dal patrocinio già concesso dalla Camera all'Anno di lotta all'obesità.

L'obesità è la patologia del nostro secolo, un problema che va affrontato se ci si mette tutti in rete, parola magica di questo tempo; una rete tra pubblico e privato, associazioni e imprese; e le reti funzionano se le maglie sono strette. Bisogna spingere a questa collaborazione, anche perché a volte c'è un sospetto verso il privato: il privato non può fare il bene pubblico in quanto tenderebbe solo ed esclusivamente al profitto; però questo concetto è relativo, perché dipende se si producono prodotti o se si producono risultati. Se si cerca di produrre dei risultati, allora è possibile che pubblico e privato lavorino assieme per combattere l'obesità.



Le nuove generazioni crescono con un'aspettativa di vita di 10 anni inferiore rispetto alle generazioni che le hanno precedute. Parlano le cifre: in Europa 14 milioni di giovani sono in sovrappeso, 3 sono obesi; questi sono dati del 2008, ogni anno si aggiungono 400 mila giovani. Del resto, dobbiamo considerare che il problema comincia a toccare anche i paesi in via di sviluppo: non ci sono dubbi, l'obesità rappresenta a tutti gli effetti un'epidemia mondiale.

Un altro studio ha dimostrato che i costi diretti della sanità italiana per l'obesità ammontano a 23 miliardi di euro, più di una Finanziaria. Ma è una cifra che non appare così abnorme se andiamo a vedere la percentuale di obesi in Italia: le Asl, nel 2008, hanno verificato che 3 adulti su 10 sono in sovrappeso, 1 su 10 è obeso; il problema riguarda soprattutto i maschi: il 34,5% dei maschi è in sovrappeso, il 10,5% è obeso; le donne hanno un'incidenza diversa, il 26,6% è in sovrappeso, il 9,1% è obeso.

La battaglia deve essere concentrata sulla prevenzione dell'obesità e del sovrappeso. Un fatto di cultura: non si tratta solo di fare una dieta, ma di far stare bene le persone. Solo con questa mission potremo arginare questa crescente epidemia.

In Italia un bambino su tre (dai 6 ai 9 anni) è in sovrappeso. Meno frequente nei giovani tra i 10 e 13 anni (25%) e tra i 14 e i 17 anni (13,9%). L'obesità infantile si attesta in media al 4%, ma le stime della SIO (Società Italiana Obesità) prevedono che nel 2025, se la situazione rimarrà invariata, l'obesità infantile si triplicherà, arrivando al 12%.



Le statistiche sono state espone da Donatella Alesso, responsabile della formazione di Fimmg-Metis, in occasione del 65° congresso dei Medici di Famiglia. Dai dati più recenti messi a disposizione dalle Asl emerge che, per quanto riguarda gli adulti, più del 30% è in sovrappeso e il 10% è obeso. Se si manterrà inalterato questo andamento, si prevede che nel 2015 il tasso di obesità arriverà al 14% (+4,3% rispetto a oggi).

Assotisanoreica, in collaborazione con FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) sta organizzando alcune iniziative finalizzate ad affrontare il problema del sovrappeso e dell'obesità fin dalla giovinezza.

La rivista scientifica internazionale di ambito medico "The Lancet", in un recente studio ha lanciato un accorato allarme: l'obesità sta crescendo nel mondo, è una vera e propria pandemia mondiale. Occorre quindi affrontarla fin dall'età pediatrica per evitare futuri danni alla salute.

2011 ANNO DI LOTTA ALL'OBESITA' GIOVANILE

Conoscere, capire, risolvere insieme.

L'educazione al Gusto: dal grembo materno all'età adulta

Formazione e Informazione
Cinisello Balsamo e i Comuni Italiani contro il problema dell'obesità

Il Comune di Cinisello Balsamo in collaborazione con il Museo della Fotografia e Gianluca Mech hanno deciso di promuovere una campagna di sensibilizzazione contro il problema dell'obesità giovanile attraverso un piano d'intervento atto a sensibilizzare il cittadino. Tale progetto prevede la partecipazione di diversi personaggi del mondo dello spettacolo, dello sport e della politica, che si renderanno testimonial e promotori, e sarà esteso ai maggiori comuni italiani per sensibilizzare l'opinione pubblica.

Scopri sul sito le iniziative del tuo comune.
WWW.LOTTAALLOBESITA.IT

In collaborazione con l'associazione **LA GOCCIA ONLUS**.

Durante l'anno di lotta all'obesità giovanile verranno inoltre raccolti fondi a favore dell'associazione LA GOCCIA ONLUS per la costruzione di Case Famiglia per bambini disagiati.
www.la-goccia.it

Evento patrocinato da:

- FIMP** (Federazione Italiana Medici Pediatri)
- FIMMG** (Federazione Italiana Medici di Famiglia)
- METIS** (Società Scientifica dei Medici di Medicina Generale)
- ASSOFARM** (Farmacie Comunitari - Aziende e Servizi SOcio FARMaceutici)
- FEDERSANITA' ANCI** (Associazione Nazionale Comuni Italiani)

Nell'ambito delle iniziative promosse dall'Amministrazione comunale di Cinisello Balsamo sotto lo slogan **"Il giusto peso alla salute - Rifletti sul tuo peso"** l'Azienda Multiservizi e Farmacie ha elaborato un proprio progetto atto non solo a sensibilizzare l'opinione pubblica, ma anche a fornire informazione e servizi ai propri cittadini.

Assotisanoreica, in collaborazione con il Comune di Cinisello Balsamo, l'Azienda Multiservizi e Farmacie, ha pensato tre obiettivi: Formare per educare, Informare per fidelizzare, Comunicare per sensibilizzare.

Nell'ambito di questi tre obiettivi, l'A.F.M. di Cinisello Balsamo ha previsto dei corsi di formazione per i propri farmacisti tenuti da un medico specialista endocrinologo, così che i propri operatori diventino sempre più referenti autorevoli e competenti ai quali i cittadini si possono rivolgere per i loro problemi di sovrappeso. Inoltre sono stati stampati dei leaflets informativi ai quali si aggiunge anche una brochure che affronta in maniera scientifica, ma di semplice lettura, il tema dell'obesità nei suoi vari ambiti (alimentare, comportamentale, sanitario etc.) e che si prefigge di essere un piccolo strumento per aiutare a comprendere ma ancor più a tentare di vincere la battaglia contro i chili in eccesso.



Fronte del leaflet informativo realizzato

Inoltre, il Comune di Cinisello Balsamo in collaborazione con il Museo della Fotografia e Gianluca Mech hanno promosso una campagna di sensibilizzazione contro il problema dell'obesità giovanile attraverso un piano di intervento atto a sensibilizzare il cittadino. Tale progetto prevede la partecipazione di diversi personaggi del mondo dello spettacolo, dello sport e della politica, che si renderanno testimonial e promotori, e sarà esteso ai maggiori comuni italiani per sensibilizzare l'opinione pubblica.



Foto backstage del servizio fotografico della campagna: **"RIFLETTI SUL TUO PESO"**

Da sinistra: **Giuseppe Calanni Pileri** assessore allo Sport, Tempo Libero e Progetto Prevenzione e Salute di Cinisello Balsamo,

Barbara d'Urso,

Gianluca Mech presidente di Assotisanoreica,

Gaetano Vultaggio presidente Azienda Multiservizi e Farmacie,

Daniela Gasparini

Sindaco di Cinisello Balsamo.

Siamo tutti diversi, fuori e dentro!

Il sistema Genomech offre un sussidio importante per la nutrizione, perché se è vero che noi siamo ciò che mangiamo, è anche vero che le variazioni genetiche da individuo a individuo determinano significative variazioni nella metabolizzazione dei vari nutrienti, ed è l'attenzione a tali variazioni – al metabolismo specifico di ogni individuo – che fa la differenza nella scelta di una dieta e di uno stile di vita ottimali.

Consigli dietetici e dosi raccomandate per i vari nutrienti, vitamine e minerali, sono oggi abbondantemente disponibili, ma essi non possono tenere nella dovuta considerazione le differenze genetiche che sono sottese alla varietà degli esseri umani e costituiscono l'hardware con cui la nostra dieta ed il nostro stile di vita vanno direttamente ad interagire. I geni determinano le proteine che sono gli "operai" del nostro corpo, gli enzimi che digeriscono e metabolizzano i cibi, che trasportano i vari nutrienti attraverso l'organismo, che lo difendono mediante l'eliminazione dei rifiuti tossici e proteggono le cellule dai danni dell'ossidazione.

La sequenza di tali geni è quasi identica per tutti gli individui, ma vi sono punti in tali sequenze in cui si presentano variazioni, e sono proprio tali variazioni che fanno la differenza nella metabolizzazione delle varie sostanze che immettiamo nel nostro corpo e meritano pertanto la nostra attenzione in un programma di protezione della nostra salute.

Nella sua genesi, il progetto Genomech® parte da tre concetti fondamentali:

LA NOSTRA INDIVIDUALITÀ:

Siamo tutti diversi, fuori e dentro!

Ognuno di noi è unico e irripetibile. Questa unicità viene dai geni. Le nostre differenze si manifestano sia internamente che esternamente. Condividiamo gran parte del materiale genetico, ma in ciascun gene ci sono dei punti di variazione: l'insieme di queste piccole variazioni influenzano ciò che noi siamo e definiscono la nostra meravigliosa individualità.

L'AMBIENTE:

I geni non agiscono da soli!

Essi interagiscono con il nostro ambiente. L'aspetto che ci influenza maggiormente e che ancora possiamo controllare è l'alimentazione. Se conosciamo gli effetti che i nutrienti hanno su di noi a livello genetico, possiamo intervenire nella nostra alimentazione e controllare il nostro stile di vita migliorandolo.

LA SCIENZA:

Finalmente Linee Guida personalizzate!

Lo studio tra geni e ambiente è disciplinato dalla Nutrigenomica. Tramite un test chiamato Genomech-Test, un tampone viene passato in bocca e poi analizzato. In base ai risultati ottenuti vengono forniti suggerimenti alimentari adatti al proprio profilo genetico. Il test rivela le variazioni presenti in 16 geni specifici per la nutrizione e fattori di rischio ad essi associati. Esistono delle linee guida generali "del mangiar sano", ma lo scopo della Nutrigenomica è quello di creare delle linee guida personalizzate per ciascuno di noi. Queste linee guida, tailor-made, vengono redatte in un report personale che elenca quantità e qualità degli alimenti da assumere, nonché suggerimenti sullo stile di vita da adottare.

La gamma di prodotti Genomech comprende: il Genomech-test, 13 integratori Genomech, 9 Preparati Alimentari Tisanoreica Senza Glutine e 4 Estratti Decottopia (Depurativo Mech, Bios-Mech, Vigor-Mech, Deko-Silhue).

Il Test Genomech

La Scienza non ha classificato ancora tutti gli effetti di tutte le variazioni genetiche sul metabolismo, ma sono già state compiute scoperte significative per molti geni. Il Genomech-Test analizza alcuni geni-chiave che sono coinvolti in fattori di rischio molto comuni per la salute, e per i quali vi è una gran quantità di fonti scientifiche accreditate.

Il Genomech-Test valuta le varie aree che sono cruciali per un programma di benessere a lungo termine:

- Processi infiammatori.
- Metabolismo della vitamina B e riduzione dei livelli di Omocisteina.
- Antiossidanti e stress ossidativo.
- Detossificazione: rimozione delle tossine dall'organismo.
- Buona salute delle ossa.
- Glicemia e sensibilità all'insulina.

Nessuna diagnosi, né prognosi

Genomech-Test non è funzionale a una diagnosi né a una prognosi della malattia. Il centro di questa disciplina non è una malattia finale, ma i fattori di rischio. L'obiettivo è quindi profilattico e non terapeutico.

Test e alimentazione

Mangiare "sano" non significa conoscere tutto quello di cui il nostro specifico DNA ha veramente bisogno. E soprattutto variazioni minime in qualità e quantità dei nutrienti possono determinare, nell'arco di 10-20 anni, anche in soggetti dallo stile di vita sano, squilibri di peso che possono deteriorare il patrimonio genetico.

Nessun rischio

Il Genomech-test è un test molto semplice e non ci sono notizie nefaste ma soltanto informazioni utili per controllare meglio il nostro organismo e mettere in atto azioni correttive laddove necessario.

Test e privacy

Le informazioni contenute nel tampone vengono conservate in un database assolutamente protetto, mentre il campione di saliva viene poi distrutto. Tutto questo in assoluta conformità alle normative in materia di della privacy.

Test e integrazione alimentare mirata sul DNA

Il consumatore, quando deve scegliere degli integratori, è spesso disorientato perché vengono offerti migliaia di prodotti. Questa confusione molto spesso genera assunzioni "irresponsabili" di integratori di cui non c'è un reale fabbisogno da parte del consumatore finale. È questa la singolarità e la preziosità del test Genomech: poter ricevere uno screening personalizzato sul proprio materiale genetico, dieta e stile di vita delineati ad personam. Genomech promuove dunque l'assunzione "responsabile" e "mirata".

I prodotti sono stati studiati per ottenere un'azione sinergica che viene ottimizzata proprio grazie alla combinazione di più elementi. In questo modo, oltre ad una migliore performance del prodotto stesso, si ottiene anche un abbattimento di costo. Se un cliente dovesse assumere tutti gli ingredienti separatamente, dovrebbe affrontare un costo alto mentre questi prodotti sono ottimizzati e seguono lo stesso principio adottato nella dieta Tisanoreica: è una sinfonia di antiossidanti, fitonutrienti, fibre e altre sostanze bioattive contenute nei nutrienti derivati dalle piante.



Gli integratori Genomech



Gli integratori Genomech, studiati sul DNA, sono stati formulati per rispondere alle diverse esigenze di un'integrazione personalizzata efficace e sicura. Genomech è l'innovativo sistema di integrazione studiato apposta per chi vuole investire sulla salute.

La linea completa comprende:

GENOMECH 1000

Formula base – reintegra i deficit nutrizionali

È un integratore alimentare di minerali, vitamine e fattori nutrizionali noti per le loro proprietà antiossidanti. Il prodotto è indicato in presenza di ridotti apporti o aumentato fabbisogno di tali nutrienti.

Genomech 1001

Formula antiossidante – benessere articolare

È una sinergia di minerali, vitamina D3 ed estratti erbal, indicata in presenza di ridotti apporti o aumentato fabbisogno di tali nutrienti. La presenza di estratto di melone, astaxantina e tè verde dalle note proprietà antiossidanti e toniche, rende il prodotto utile in caso di stress, stanchezza fisica e mentale.

Genomech 1002

Formula detossificante–antiossidante

È una sinergia a base di estratti vegetali detossificanti e protettivi della cellula epatica arricchita di N-acetilcisteina, estratto di broccoli, melone e astaxantina dalle proprietà antiossidanti. Utile per depurare e disintossicare, indicato per regolarizzare le funzionalità digestive ed epatiche.

Genomech 1003

Formula benessere articolare

È un integratore alimentare di minerali con vitamina D3 indicato in presenza di ridotti apporti o aumentato fabbisogno di tali nutrienti. Utile per aiutare la naturale fisiologia dell'osso.

Genomech 1004

Formula detossificante–epatica

È un integratore di estratti vegetali con N-acetilcisteina, estratto di broccoli dalle proprietà antiossidanti e depurative, utile per regolarizzare le funzionalità digestive ed epatiche e sostenere i fisiologici processi di detossificazione.

Genomech 1005

Formula controllo glicemia e metabolismo osseo

È una sinergia di minerali con vitamina D3, acido lipoico ed estratti vegetali utile in caso di ridotti apporti o aumentato fabbisogno di tali nutrienti. L'acido lipoico e gli estratti vegetali di cannella e banaba, sono noti per avere caratteristiche antiossidanti e coadiuvanti il fisiologico metabolismo dei carboidrati.



Genomech 1006

Formula controllo glicemia e metabolismo carboidrati

È un integratore alimentare di acido lipoico con estratti vegetali noti per avere caratteristiche antiossidanti, coadiuvanti il fisiologico metabolismo dei carboidrati e il controllo della glicemia.

Genomech 1007

Formula controllo dell'infiammazione

È un integratore alimentare di estratti vegetali con attività antiossidanti e coadiuvanti la funzionalità articolare, dovute alla presenza di principi attivi vegetali (curcuminoidi) dalle riconosciute attività antinfiammatorie.

Genomech 1008

Formula antiossidante-adattogena

È un integratore alimentare di estratti vegetali con N-acetilcisteina, estratto di melone e astaxantina dalle proprietà antiossidanti e toniche. È indicato in caso di stress, stanchezza, disturbi dell'umore e convalescenza.

Genomech 1009

Formula complesso B – benessere articolare

È una sinergia di vitamine del gruppo B, Betaina ed estratti vegetali noti per avere caratteristiche antiossidanti e coadiuvanti la funzionalità articolare e per sostenere il metabolismo cellulare.

Genomech 1010

Formula complesso B – benessere metabolico

È un integratore alimentare a base di betaina (utile per il metabolismo dell'omocisteina) e vitamine del gruppo B, indicato in presenza di ridotti apporti o aumentato fabbisogno di tali nutrienti. Supporta il metabolismo cellulare, aiuta a mantenere il benessere del sistema nervoso e cardio-circolatorio.

Genomech 1011

Formula antiossidante – complesso B

È una sinergia di estratti vegetali con N-acetilcisteina, betaina e vitamine B, utile in caso di ridotti apporti o aumentato fabbisogno di tali nutrienti. La presenza di estratto di melone, astaxantina e tè verde dalle note proprietà antiossidanti e toniche rende il prodotto indicato in caso di stress con stanchezza fisica e mentale.

Genomech 1012

Formula benessere articolare – complesso B

È una sinergia di minerali e vitamine utile in caso di ridotti apporti o aumentato fabbisogno di tali nutrienti, valido per ristabilire i normali processi metabolici cellulari e sostenere la fisiologia dell'osso.

INDICE

Parte Prima

LA DIETA TISANOREICA

1. Il Metodo Tisanoreica	p. 3
2. I tre principi fondamentali della Dieta Tisanoreica	p. 4
3. La dieta chetogenica. La chetosi fisiologica: questa sconosciuta	p. 7
4. Tisanoreica: menù tipo	p. 8
5. Tabella Estratti Decottopia	p. 11
6. Le linee Tisanoreica Original	p. 17
7. La valutazione medica	p. 18
8. Il Centro Studi Tisanoreica	p. 19
9. Documentazione scientifica	p. 20

Parte Seconda

APPROFONDIMENTI PER IL FARMACISTA

10. Balestra e Mech. Una storia di famiglia lunga più di un secolo	p. 31
11. Impresa sociale e campagne nazionali	p. 33
12. Assotisanoreica, FIMMG e METIS	p. 35
13. I riconoscimenti	p. 36
14. La collaborazione con FIMP	p. 37
15. Case history. La campagna sociale di Cinisello Balsamo	p. 38
16. Il progetto Genomech	p. 39



GIANLUCA MECH SPA

Via dell'Industria 21 - 36040 Orgiano (Vicenza)
Tel. +39 0444 874905 - Fax +39 0444 874839