

METODO
3 EM
ME



IBERSAN

Santiveri

Distributore esclusivo per l'Italia:

Forlì - Via degli Scavi, 27 - tel. 0543 774174 - fax 0543 774711

e-mail: info@ibersan.it - www.santiveri.it



“Il principio fondamentale della medicina è l’Amore.”

Paracelso

Amore/vero/medici

Si ringraziano per la collaborazione, il lavoro svolto e l'amicizia dimostrata
Maurizio Nostini, Jaimes Fazzi, Tutti i 3eMMers e Tutti i Centri3EMME




Il Dottor **Mauro Mario Mariani**, Medico Chirurgo, è Specialista in Angiologia. Autore di pubblicazioni scientifiche e libero docente con incarichi di professore a contratto in diverse Università. Esperto in Terapia Chelante e Stress Ossidativo. Ha basato la sua attività sull'importanza dell'alimentazione, da "Angiologo" è divenuto "Mangiologo", proprio perché ha visto nel cibo, non solo errati apporti e cattive combinazioni, ma soprattutto quello che di "strano" si trova in esso quotidianamente. È diplomato in omeopatia, omotossicologia e discipline integrate, docente di Nutrizione Biologica presso la scuola dell'AMIOT - Associazione Medica Italiana di Omotossicologia. Già docente presso il Master di Nutrizione Olistica dell'A.M.I.E.C. - Associazione Medica Italiana di Ecologia Clinica e presso il

Master di Nutrizione Clinica dell'AINUC – Accademia Italiana di Nutrizione Clinica. Nel 2009 l'evoluzione dei suoi studi e ricerche ha fatto sì che nascesse un Metodo da lui definito 3EMME: Mantenimento Massa Magra, diffuso a livello nazionale e praticato da decine di nutrizionisti da lui stesso formati. Nel 2012 ha ricevuto il Premio Nazionale Medicina per "l'innovativo Modello Biologico-Nutrizionistico recensito positivamente dalla Comunità Scientifica che ha ricevuto un significativo riscontro di pubblico anche attraverso le sue divulgazioni su stampa e televisioni nazionali". Dal 2008 è Nutrizionista in trasmissioni televisive Rai, quali Porta a Porta, Linea Verde, Orizzonti di Linea Verde, Cose dell'altro Geo, E se domani, Le amiche del sabato, Uno mattina, Linea verde, Buongiorno Benessere e Linea Bianca. "Comunicare Salute" è la mission che lo porta a partecipare, a lezioni e seminari rivolti ai medici, a incontri pubblici nelle scuole e nei teatri d'Italia. Nel Dicembre 2015 ha pubblicato il libro *Il TAO dell'alimentazione*** frutto di venticinque anni di studi e ricerche, nel quale ha messo nero su bianco quello che è la sua "visione" dell'alimentazione come elemento fondante di un corretto stile di vita.

***Mauro Mario Mariani "Il TAO dell'alimentazione"** Capponi Editore, 2015
Pagine 360 - Isbn 9788897066859

Sommario

Dieta o stile di vita?	4
Cibo e psiche	6
Quello che ci nutre	8
Proteine	8
Zuccheri	9
Grassi	10
Vitamine	11
Minerali	12
Non dimentichiamo le fibre	13
Acqua in bocca	14
3EMME, la Dieta di Pollicino	15
Cos'è il Metodo 3EMME	17
Come si sviluppa il Metodo 3EMME	20
Le fasi del Metodo 3EMME	21
Mangia Meglio Mediterraneo	25
La piramide 3EMME	26
Gli integratori alimentari del Metodo 3EMME	29
Bibliografia	39



IL CIBO CURA, RIEQUILIBRA, SOSTIENE, RAFFORZA, DEPURA, SE SCELTO E COMBINATO NEL MODO GIUSTO

4

Dieta o stile di vita?

Il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza, depura, se scelto e combinato nel modo giusto.

Esistono cibi “funzionali” e cibi “spazzatura”. I cibi funzionali anche detti “fattori alimentari nutraceutici” sono quelli che, oltre ad avere un adeguato contenuto nutrizionale, sono riconosciuti come agenti benefici per una o più funzionalità sull’organismo e portano ad un miglioramento dello stato di salute, di benessere e ad una riduzione del rischio di malattia. Viceversa i cibi spazzatura o “fattori alimentari scatenanti” sono alimenti ultra-raffinati, talvolta inutilmente arricchiti di grassi idrogenati, di zucchero e sale, con contenuto calorico molto alto in relazione al valore nutrizionale, che per giunta possono compromettere lo stato di salute attraverso l’alterazione del nostro assetto psico-neuro-immuno-endocrino.

Una doverosa premessa va fatta quando si parla di dieta. La parola deriva dal greco “DIAITA” e letteralmente significa “modo di vivere”, in altre parole uno “stile ideale di vita”, nel quale l’alimentazione assume primaria importanza visto che ci si nutre tutti i giorni e più volte durante ogni giornata.

A questo proposito quindi la dieta dovrebbe comprendere quei cibi e bevande che per qualità e quantità devono essere assunti quotidianamente, in modo equilibrato,

MANTENIMENTO

a soddisfacimento del fabbisogno energetico, plastico e regolatore dell'organismo. Quanto al fabbisogno energetico - che può essere espresso anche in calorie - si intende la quantità di energia chimica di cui un essere umano ha bisogno quotidianamente per sostenere le proprie funzioni fisiologiche. Per determinarlo bisogna tenere conto di vari fattori: il sesso, l'età, il peso, l'altezza, il clima, lo stato generale di salute e l'attività fisica svolta. Nell'immaginario collettivo il significato di dieta è stato però compromesso dall'unico fine concreto percepito: il dimagrimento al solo fine estetico. Ecco che a farsi largo al fianco di DAITIA sono comparsi i concetti di privazione, astensione, digiuno e la tanto temuta "fame", per raggiungere un immaginario obiettivo nel più breve tempo possibile senza però tener conto dei possibili effetti fisiologici di reazione. Una strategia così strutturata non può che condurre inevitabilmente al fallimento. Tener conto della dieta come stile di vita, ci permette di introdurre invece dei comportamenti gradualmente che agiranno sul reset metabolico e sul controllo del peso in modo duraturo; nel tempo, le misure adottate saranno efficaci nel farci raggiungere il peso forma e garantirci lo stato di benessere.

Un'alimentazione dunque equilibrata, sufficientemente varia e a base di alimenti possibilmente locali, freschi e stagionali, assicura al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno, evitando al contempo di portare in tavola alimenti che "non nutrono" o nutrono male.

Curare, rafforzare, sostenere e non caricare in eccesso il nostro organismo attraverso un intelligente stile di vita alimentare rappresenta la possibilità individuale di generare benessere sovvertendo le recenti preoccupanti evidenze statistiche riguardanti la salute nazionale. I numeri ci dicono che in Italia ci sono 3 adulti su 10 (32%) in sovrappeso, mentre 1 su 10 è obeso; in totale il 42% della popolazione nella fascia di età che va dai 18 ai 69 anni è in eccesso ponderale. Aumentano così anche i rischi di comorbidità associate come ipertensione, diabete mellito e sindrome metabolica.

**MANGIAMO
SENZA NUTRIRCI
PER QUESTO
È NECESSARIO
ADOTTARE UNA STRATEGIA
NUTRACEUTICA**



Cibo e psiche

6

Quanto è importante la mente?

Alimentarsi, al di là delle sue manifestazioni “esteriori” è sempre un fatto privato, si potrebbe dire, senza timore di sbagliare, un “atto intimo”. È intuitivo perciò che la relazione tra cibo e mente è molto stretta.

Quello che decidiamo di mangiare è il frutto non solo di scelte che a volte ci vengono imposte dalla società, ma una conseguenza dei nostri schemi mentali, dei valori che diamo al cibo stesso in termini strettamente emotivi. Una sorta di “altalena” tra quelli che sono i nostri bisogni e quelli che sono i nostri desideri. Proprio questa è la ragione per cui diamo al cibo un ruolo quasi primario, per cercare di tamponare gli effetti dei disagi dovuti alla nostra esistenza. Sul cibo riversiamo i nostri conflitti interiori, le nostre ansie e le nostre paure, le nostre insicurezze, le difficoltà relazionali e sociali e spesso la nostra solitudine interiore. Tutto questo per quel “bisogno” che ci caratterizza fin dalla nascita, cioè donare e ricevere amore.

Il cibo continua a rappresentare per tutta la vita “la culla materna o familiare” che ci ha, o ci dovrebbe, aver accolto, scaldato, nutrito e cresciuto fino a che raggiungessimo “l’equilibrio psicofisico necessario” per iniziare a camminare con le nostre gambe ed avviarci all’esplorazione del mondo e dei rapporti extrafamiliari. E probabilmente nelle primissime fasi della vita eravamo dominati dalla sfera emotiva, più che da quella razionale, che non si era ancora sviluppata, quindi, quando le emozioni ci sovrastano, è lì che “torniamo”. La consolazione allora era l’abbraccio materno o di un familiare e

MANTENIMENTO

l'offerta di cibo. In tutte le culture le mamme o le nonne si preoccupano primariamente di procurare e preparare il cibo; conosciamo tutti la potenza evocativa di un profumo di cibo che all'improvviso ci giunge, magari da una finestra aperta mentre passeggiamo per strada. Immediatamente vengono evocate immagini emozioni e sensazioni che richiamano casa propria. Il fenomeno è ben noto agli emigranti di tutti i tempi, che hanno mantenuto vivo il ricordo di casa procurandosi, anche con difficoltà, i prodotti tipici della terra natia, per celebrare almeno i giorni di Festa. Un meccanismo così potente, complesso e antico nel nostro intimo, in alcune persone diventa preponderante rispetto alla gamma di altre offerte che potrebbero compensare i nostri stati emotivi. Sarà ben difficile infatti che in famiglia venissero proposte, a compensazione di un malumore infantile, una passeggiata all'aperto, la visione di un'opera d'arte o di film di qualità, l'incontro con gli amici più cari, lo svolgimento di un'attività creativa, una serata di ballo in allegria o un'ora di attività fisica rilassante; probabilmente per un bambino una bella fetta del dolce fatto dalla nonna, servito insieme a un sorriso, poteva costituire la soluzione più semplice e immediata.

In età adulta, quando possiamo usare le nostre gambe e la nostra razionalità per gestire uno stile di vita responsabile e salutare, le alternative al cibo come fonte di consolazione, o scelte di alimenti più sani per momenti di consolazione, possono essere tante, ma devono passare inizialmente attraverso una scelta razionale, per poi diventare abitudine.

È interessante notare che a volte, non uscire dai percorsi abitudinari, è perversamente difficile fino al momento in cui non si inizi volontariamente a cambiare qualcosa, poi tutto diventa più facile. In proposito, molti studi internazionali confermano che iniziare a mangiare più volte al giorno, e costantemente, frutta e verdura, sostiene i delicatissimi processi chimici del nostro corpo, indirizzandoli verso la produzione e il mantenimento delle scorte di serotonina, noto mediatore chimico coinvolto nel mantenimento del buon umore. Cioè, iniziando a consumare cibo contenente sostanze antiossidanti, innesciamo un meccanismo virtuoso che sosterrà i nostri nuovi corretti comportamenti e renderà più vicini e reali i nostri obiettivi. Chi ben inizia è a metà dell'opera!

**RIORDINA IL TUO
DISORDINE MENTALE
“CON IL METODO 3EMME
È SEMPLICE RAGGIUNGERE
UN CORRETTO STILE DI VITA
E IN PIÙ SAPRAI SEMPRE
COSA, COME QUANDO, QUANTO
MANGIARE”**

Quello che ci nutre

Proteine

Il termine proteina deriva dalla parola greca proteios che significa “di primaria importanza”. Le proteine sono sostanze organiche, di origine vegetale o animale, che costituiscono la struttura delle nostre cellule. Le proteine sono componenti essenziali di muscoli, pelle, membrane cellulari, sangue, ormoni, anticorpi, enzimi, materiale genetico ed ogni altro tessuto e componente dell'organismo. Esse fungono da componenti strutturali, biocatalizzatori (enzimi), anticorpi, lubrificanti, messaggeri (ormoni), trasportatori.

8



Sono formate da amminoacidi i loro elementi di base. Alcuni di questi amminoacidi possono essere sintetizzati dall'organismo stesso (amminoacidi non essenziali), altri devono essere introdotti tramite l'alimentazione perché l'organismo non è in grado di procedere a tale sintesi: questi prendono il nome di “amminoacidi essenziali”. Le proteine animali si trovano nella carne, nel pesce, nelle uova, nel latte e suoi derivati. Quelle vegetali si trovano nei legumi in genere (fagioli, ceci, lenticchie, soia, ecc.), nei cereali, nelle alghe (specie nell'Alga Klamath), in alcuni frutti oleosi (mandorle, nocciole, ecc.), inoltre anche nella polpa del frutto del Baobab.

Zuccheri

I carboidrati possono essere definiti i nutrienti di base dell'alimentazione; sono una fonte energetica di pronto consumo e, in caso di eccesso di calorie, vengono convertiti in grassi. I carboidrati, altrimenti noti come idrati di carbonio, sono molecole composte da carbonio, idrogeno e ossigeno. Queste vengono metabolizzate dall'organismo che le trasforma in glucosio che costituisce la risorsa energetica più importante, anche perché è assimilabile in modo rapido. Ci sono più tipi di glucidi classificabili a seconda della loro struttura molecolare:

CARBOIDRATI SEMPLICI

- Glucidi con una sola molecola zuccherina (o monosaccaridi): glucosio e fruttosio (si trovano nella frutta e nel miele), galattosio (si trova nel latte).

CARBOIDRATI COMPLESSI

- Glucidi con due molecole zuccherine (o disaccaridi): il saccarosio (estratto dalla barbabietola o dalla canna) è composto da una molecola di glucosio e da una di fruttosio; il lattosio (glucosio e galattosio); maltosio (formato da due molecole di glucosio) presente in alcuni cereali quali l'orzo, il mais, il riso.
- Glucidi con più molecole (o polisaccaridi): il più noto, l'amido, si trova nei cereali, in alcuni tuberi come le patate, nelle radici, nei legumi.



Grassi

Il nostro organismo ha un assoluto bisogno di grassi, ma non tutti i grassi sono uguali! I grassi sono molecole complesse caratterizzate dalla presenza di acidi grassi che si distinguono in quelli di origine animale contenuti in carne, pesce, uova, latte e nei suoi derivati, e quelli di origine vegetale contenuti nell'olio di oliva, nei semi oleosi in genere, nelle noci e nelle mandorle. A seconda della complessità della molecola, in base ai doppi legami, si classificano come Saturi o Insaturi.



10

GRASSI SATURI sono acidi grassi naturali generalmente presenti nei grassi animali, nelle carni rosse, nella pelle dei volatili da cortile, nel tuorlo d'uovo e nei latticini. Innalzano il colesterolo nel sangue e sono diretti responsabili dei processi di aterosclerosi (fenomeno che determina l'indurimento e l'occlusione delle arterie) e di danno vascolare. Da limitare al massimo nella dieta.

GRASSI INSATURI invece sono quelli protettivi per le nostre arterie, alzano il colesterolo buono e abbassano quello cattivo! Possono avere diverso grado di insaturazione. I monoinsaturi (omega 9) sono quelli presenti nell'olio extravergine di oliva, nelle olive, nelle mandorle e nelle noci. Fra i polinsaturi distinguiamo gli omega 6 (contenuti in frutta secca, cibi proteici e oli vegetali) e gli omega 3 (contenuti nel pesce e in certi semi oleosi).

Vitamine

Il nome di questi elementi deriva dall'espressione "**ammina della vita**", ovvero una sostanza con azoto che protegge dalle malattie. Il termine fu coniato dal biochimico polacco Funk che, nel 1911, scoprì una sostanza estratta dalla crusca che reagiva con le ammine. Questo composto permetteva di curare una malattia grave come il beri-beri, malattia dovuta proprio alla carenza di questa sostanza, detta poi vitamina B1. Le vitamine sono componenti organici ed essenziali per la vita dell'uomo, sostanze che devono essere introdotte quotidianamente con l'alimentazione, perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarle. Esse hanno strutture chimiche molto diverse tra di loro e sarebbe molto complesso addentrarsi nelle loro classificazioni; il criterio più comune distingue due categorie che sono funzionali per la conoscenza del loro uso ed utilizzo biochimico.

Si distinguono in:

VITAMINE IDROSOLUBILI sono quelle che si sciolgono in acqua e vengono veicolate dai liquidi.

Vit. B₁ (Sali della **Tiamina**)

Vit. B₂ (**Riboflavina**)

Vit. B₃ (o **Niacina** o **Nicotinamide** o vit. **PP**)

Vit. B₅ (Sali dell' **Acido pantotenico** o vit. **W**)

Vit. B₆ (Sali della **Piridossina** o vit. **Y**)

Vit. B₈ (**D-biotina** o vit. **H**)

Vit. B₉ (**Acido folico** o vit. **M**)

Vit. B₁₂ (Forme della **Cobalamina**)

Vit. C (**Acido L-ascorbico** e sue forme)

VITAMINE LIPOSOLUBILI sono quelle che si sciolgono nei grassi e da grassi ed oli vengono veicolate.

Vit. A (**Retinolo** e suoi derivati)

Vit. D (nelle forme **D2** o **ergocalciferolo** e **D3** o **colecalfiferolo**)

Vit. E (nelle forme del **Tocoferolo**)

Vit. K (come **Fillocchinone** o **Menaquinone**)



Minerali

Essi rappresentano circa il 4% del peso corporeo e hanno funzioni molto importanti e molto complesse:

- fanno parte delle strutture delle cellule e dei tessuti;
- concorrono a formare molecole enzimatiche, l'emoglobina, la mioglobina, i citocromi;
- hanno una funzione fondamentale negli scambi cellulari di tipo osmotico;
- contribuiscono a regolarizzare l'eccitabilità sia nervosa che muscolare;
- regolano il volume del sangue ed il metabolismo dell'acqua. I minerali che svolgono funzioni nel nostro organismo si possono suddividere a grandi linee in due gruppi: macroelementi e microelementi.

Sono considerati macroelementi quelli di cui il nostro corpo necessita in quantità relativamente grandi (nell'ordine di 1 grammo o più). Sono: il sodio, il potassio, il calcio, il fosforo, il cloro, lo zolfo ed il magnesio.

Sono considerati microelementi (detti anche elementi traccia oppure oligoelementi) quelli di cui il nostro corpo necessita in quantità infinitesimali (nell'ordine che va da qualche decina di milligrammi fino a millesimi di milligrammo). Sono: ferro, fluoro, iodio, nichel, stagno, vanadio, selenio, cobalto, cromo, molibdeno, manganese, rame, zinco, litio, boro. Questi ultimi hanno spesso funzione di catalizzatori, favorendo il verificarsi delle reazioni fisico-chimiche, che sono alla base delle funzioni metaboliche. Devono essere introdotti anch'essi con gli alimenti e devono essere in equilibrio quantitativo; gli eccessi o le carenze possono causare seri danni organici e malattie.



Non dimentichiamo le Fibre

Le fibre si trovano soprattutto nelle verdure, nei legumi, nei cereali integrali. Svolgono un ruolo importantissimo nei processi digestivi e non apportano calorie.

Si riconoscono due tipi di fibre: solubili e insolubili.

Le **FIBRE SOLUBILI** (alginati, pectine, mucillaggini, galattomannani), riducono l'assorbimento dei grassi nell'intestino e partecipano alla prevenzione dell'arteriosclerosi.

Le **FIBRE INSOLUBILI** (cellulose, emicellulose) fanno diminuire il tempo di transito intestinale (cioè quel tempo necessario fra l'assunzione degli alimenti e l'espulsione dei residui metabolici solidi).

La mancanza di fibre può causare gravi problemi alla salute, perché oltre alle funzioni già descritte, esse concorrono a limitare gli effetti tossici di sostanze chimiche assunte con molti alimenti, come possono essere gli additivi o i coloranti e, alcune di esse, sono protettive del colon fino a prevenire forme degenerative a carico di tratti dell'apparato digerente. Il cosiddetto benessere economico nei Paesi industrializzati, con l'esasperata raffinazione dei cibi, ha fatto sì che oggi si consumino meno di 20 g di fibre al giorno (gli americani ne consumano ormai meno di 10 g), mentre un consumo ottimale si aggira intorno ai 30-40 g. Si pensi che nel 1925 le statistiche riportavano un consumo di legumi (importanti fonti di fibre) pari a 7 kg per abitante all'anno; oggi tale consumo si è ridotto drasticamente, arrivando a meno di 1 kg a testa. Il consumo di fibre ha azione indiretta anche sul sovrappeso e sull'obesità, perché il suo impiego abbassa la glicemia e la secrezione dell'insulina da parte del pancreas, con conseguente riduzione dell'appetito.



Acqua in bocca!

Tra “quello che ci nutre” non poteva mancare l’acqua, essenziale per il mantenimento della vita e indispensabile per lo svolgimento dei processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo. L’acqua compone circa il 55-60% di un organismo umano adulto, il neonato arriva al 75-80%, nella terza età assistiamo ad una diminuzione dei liquidi corporei sino al 40-50%. Il giusto apporto di acqua è fondamentale per assicurare l’equilibrio termico, quello idrosalino, e per conservare uno stato di salute buono. L’acqua svolge un ruolo plastico, veicolante, secretivo, omeostatico. Non esiste funzione nel nostro organismo che non richieda la presenza di acqua: la digestione, l’eliminazione delle scorie e tutti i processi fisiologici giovano della sua presenza. La percentuale di acqua varia con i tessuti: esempio il sangue ne contiene l’83%, i reni l’82%, il cervello il 74% e i muscoli il 72%. Attraverso il sangue ed il sistema linfatico l’acqua porta nutrimento ed ossigeno alle cellule e rimuove i prodotti di scarto. Il bilancio idrico dell’organismo viene mantenuto dell’equilibrio tra il volume di acqua in entrata e quello in uscita. Si calcola che quotidianamente si assiste ad una perdita di 2500 ml di acqua, calcolata come segue 1500 ml con le urine, 300 ml con le feci, 200 ml con il sudore e 750 ml con polmoni e cute. Il reintegro di acqua va fatto ogni giorno mediante le bevande (1-2 l al giorno) e il cibo (0,5-1 l al giorno). Inoltre riusciamo a generare una produzione autonoma, sino a 0,3 litri di acqua, dal metabolismo dei cibi complessi, per ossidazione dei carboidrati e degradazione delle proteine.



3EMME, la Dieta di Pollicino



Uno studio dell'UCL University College of London* ha seguito un campione di 65.000 persone per dodici anni con il risultato che il rischio di morte generale si riduceva del 42% per chi assumeva sette volte al giorno frutta e verdura. Un dato importante e nuovo emerso dallo studio è che le Verdure, soprattutto fresche, hanno un effetto protettivo più forte, superiore alla frutta. Lo studio condotto dallo staff guidato dal dottor Oyinlola Oyeboode del Dipartimento di Epidemiologia e Salute pubblica UCL ha evidenziato come, chi assume da due a tre porzioni al giorno di verdura, determina un rischio del 19% più basso di morire fra quelli studiati, rispetto al 10% per la quantità equivalente di frutta. La ricerca afferma quanto segue: "Sappiamo tutti che mangiare frutta e verdura è sano, ma la dimensione dell'effetto è clamoroso. Il messaggio è chiaro: più frutta e verdura si mangia, meno probabile è il rischio di morire a qualsiasi età". L'osservazione è che mangiare "poco" (50-60 g) e "spesso" (ogni due ore un frutto) la frutta lontano dai pasti consente di non assumere mai grandi quantità di zuccheri e di non arrivare mai affamati quando ci si siede per mangiare. Inoltre avere tante verdure a tavola consente, grazie all'apporto di fibre, di saziare l'organismo con prodotti salutari ricchi di preziosi antiossidanti, piuttosto che con altri ricchi di grassi saturi e zuccheri complessi e raffinati. Questo studio inglese non fa altro che confermare che la Dieta Mediterranea, caratterizzata da un modello nutrizionale basato sul consumo di frutta fresca e secca, olio extravergine di oliva, cereali integrali, verdure, legumi e una moderata quantità di pesce e carni bianche e un bicchiere di vino, è un vero e proprio "stile di vita": **Mangia Meglio Mediterraneo.**

*Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data – Oyeboode O, et al. J Epidemiol Community Health 2014;0:1–7. doi:10.1136/jech-2013-203500 7

Il **Metodo 3EMME** ha come caposaldo l'assunzione di frutta e verdura, associate positivamente all'**Indice di Massa Corporea***.

Questo ha sempre maggiore importanza sulla salute ossea di giovani e anziani, principalmente a livello del rachide e del collo femorale. Anche se i meccanismi specifici, che sono alla base del fenomeno, necessitano di approfondimenti e conferme, è appurato che la vitamina C, gli antiossidanti naturali, le fibre contenute nella frutta e nella verdura e uno stile di vita sano, svolgono un ruolo importante se non unico e determinante.

IL METODO SI PREFIGGE DI INSEGNARE AD ASSUMERE FRUTTA E VERDURA SETTE VOLTE AL GIORNO



Cos'è il Metodo 3EMME?

È un **percorso** che aiuta a **migliorare il nostro stile di vita**.

Con il **Metodo 3EMME** riusciremo a realizzare un vero e proprio **scarico di tutte le tossine accumulate dal nostro organismo**.

Il **Metodo 3EMME** riesce a determinare una profonda disintossicazione, sbloccando l'organismo e ripristinando tutti i meccanismi energetici sottoposti ai vari stress della vita quotidiana. Con le 3 fasi **RESET RESTART REMIX** del percorso, della durata di **6 settimane** si creano le basi per raggiungere uno stile di vita "ideale" **REGULAR**, basato **sul ritorno alla Dieta Mediterranea: Mangia Meglio Mediterraneo**.

Il **Metodo 3EMME** porterà ad una **diminuzione del peso corporeo** nelle persone in sovrappeso e obese, e il **raggiungimento di un equilibrio psico-fisico** anche nelle persone normopeso.

Il **Metodo 3EMME** si avvarrà di integratori alimentari, derivati da prodotti naturali, mirati e formulati in maniera ottimale, nonché alimenti nutraceutici (*) fortemente bilanciati e di grande qualità. Il metodo è la naturale evoluzione di un percorso con molti anni di applicazione medica, opportunamente "semplificato", ma non per questo meno efficace.

Il **Metodo 3EMME** viene proposto dal 2009 con massima tranquillità, sicurezza e risultati duraturi di **benessere, tono psico-fisico e peso ideale**.

(*) "**Nutraceutico**" è il termine con cui si indica una sostanza alimentare per le sue proprietà funzionali, si colloca al confine tra alimento e farmaco. Le proprietà funzionali di un alimento risultano benefiche sulla salute indipendentemente dal valore nutrizionale della sostanza migliorando una specifica funzione fisiologica o riducendo il rischio di una malattia.



Il **Metodo 3EMME** nasce dall'esperienza ventennale del **Dott.Mauro Mario Mariani** di sbloccare a livello metabolico l'organismo, riproponendo nuove abitudini salutari con la premessa-promessa di **Mantenere la Massa Magra**. Oggi grazie alla consulenza di esperti nutrizionisti e a strumenti guida studiati per accompagnare le persone verso il raggiungimento di un nuovo **Stile di Vita**, si sviluppa attraverso l'applicazione di un piano alimentare associato all'utilizzo quotidiano di integratori nutrizionali specificatamente formulati per garantire una efficace diminuzione dei chili in eccesso in un perfetto stato di salute, lontano dai rischi che le varie diete "fai da te" possono causare. Il **Metodo 3EMME** è un percorso che Vi insegnerà fase per fase le giuste regole per star bene.

consulenza



18

piano di
alimentazione



integrazione



peso forma



MANTENIMENTO

METODO
3 **EM**
ME

non mi sono mai sentita così bene

Massimiliano Ossini
conduttore televisivo

19

**UN PERCORSO CHE IN SOLE
6 SETTIMANE
RESET RESTART REMIX
TI PERMETTERÀ DI RAGGIUNGERE
UNO STATO DI BENESSERE
CONTROLLANDO IL TUO PESO FORMA
E ARRIVARE AL TUO STILE DI VITA **REGULAR:**
Mangia Meglio Mediterraneo**

Come si sviluppa il **Metodo 3EMME**

Il percorso del **Metodo 3EMME** prevede

6 settimane

RESET disintossicazione **RESTART** svezzamento **REMIX** combinazioni
di preparazione a quello che sarà il tuo **stile di vita REGULAR**:

Mangia Meglio Mediterraneo



Le fasi del Metodo 3EMME

RESET

1 settimana

3 EMME RESET - disintossicazione

La prima fase dalla durata di sette giorni, consiste in un vero e proprio RESET per sbloccare l'organismo da una tossicità diffusa. Tale RESET, consistente in una dieta basata su frutta, verdura e liquidi, è reso possibile in quanto l'organismo viene supportato con integratori naturali che garantiscono il giusto apporto di minerali, vitamine ed aminoacidi essenziali (dalla klamath e dal baobab).

RESTART

2 settimane

3 EMME RESTART - svezzamento

Nella seconda fase, RESTART, dalla durata di quattordici giorni, si inizia un vero e proprio Svezzamento, dove tutti i cibi andranno ad essere reinseriti con logica di Cronologia e di Scelta. Fanno ingresso gradualmente i Carboidrati complessi privi di glutine, le Proteine animali (carni bianche, pesci magri e di piccola stazza), le Proteine vegetali (legumi con cereali), i grassi insaturi, olio EVOMV e frutta secca.

21

REMIX

3 settimane

3 EMME REMIX - combinazioni

La terza fase, REMIX, dura tre settimane ed è molto importante in quanto vengono insegnate le giuste combinazioni, la giusta cronologia, la giusta sinergia dei cibi. Si conclude lo Svezzamento reintroducendo i Carboidrati con glutine, frumento farro e orzo, da ruotare con quelli privi che saranno comunque presenti almeno in due giornate in maniera esclusiva. Si completa oltre ai già presenti pesce magro e carni bianche la lista dei cosiddetti "Cibi Funzionali" con possibilità di introdurre uova (codice zero), ricotta e all'occasione e all'occorrenza prosciutto. I cibi andranno assunti singolarmente, Monopiatto, dopo aver mangiato sempre come Starter un piatto d'insalata cruda.

REGULAR

dalla 7ª settimana

3 EMME REGULAR - stile di vita

Dalla settima settimana... per sempre, il Paziente applicherà gli insegnamenti ricevuti nelle prime tre fasi che assicureranno all'organismo tutte le sostanze ad esso indispensabili e quindi dopo "lo SBLOCCO" si andrà a seguire una DIETA, come STILE DI VITA, REGULAR, basata sulle conoscenze acquisite nelle prime tre fasi: **Mangia Meglio Mediterraneo.**

Durante il percorso con il **Metodo 3EMME**, si ottiene una **disintossicazione dell'organismo attivando i processi di scarico delle tossine attraverso la depurazione e il drenaggio**. Il **dimagrimento** è il fine ricercato del **Metodo 3EMME**, ovvero non alterare gli equilibri metabolici del nostro organismo, depauperando la massa magra. Perdere peso non sempre è sinonimo di giusta via se a scendere è la nostra struttura muscolare. Questo processo è frutto di un cannibalismo autoindotto dall'organismo per garantire la funzionalità degli organi/apparati del nostro organismo.

La richiesta di Sintesi Proteica viene gestita non dall'apporto esogeno di proteine animali o vegetali, ma da un saccheggio della componente proteica della nostra massa magra. La riduzione delle proteine esogene (alimentari), voluta soltanto da un computo calorico, porta infatti l'organismo a gravi deficit e nel tempo innesca quel processo noto come "effetto yo-yo" fenomeno che porta al recupero del peso perso recuperando però percentualmente più massa grassa che massa magra.

La **Disintossicazione** è quel processo fisiologico che l'organismo compie naturalmente per liberarsi delle tossine ingerite o prodotte da metabolismi alterati. In questo processo l'organismo può essere aiutato "mettendo a riposo" le funzioni metaboliche in modo da "minimizzarne" l'incidenza negativa dei residui di scarto, per favorire l'equilibrio dei "laboratori metabolici" reni, fegato, intestino, polmoni, cute, ovvero, gli **organi emuntori**. Si induce così l'eliminazione di liquidi in eccesso, trattenuti dai tessuti, mediante **stimolazione della diuresi** contribuendo con ciò ad una migliore circolazione del sangue soprattutto nei vasi periferici e nei capillari e ad un flusso linfatico più dinamico.

Con il **Drenaggio** si attivano i tessuti e gli organi emuntori per ripristinare, regolarizzare e stimolare tutte le attività escretorie organiche, che si svolgeranno da questo momento in poi in una condizione di normale e naturale efficienza. Il "Dimagrimento": è la **premessa-promessa** mantenuta del **Metodo 3EMME Mantenimento Massa Magra**: perdere il grasso in eccesso, consolidando e tonificando la massa muscolare. **Indispensabile** risulta essere l'utilizzo di un integratore di **aminoacidi altamente assimilabili Nova**, che consente di mantenere nell'immediato, la massa magra esistente, promuovendo quotidianamente la costruzione della struttura proteica e favorendone nel tempo l'aumento.

L'organismo utilizza in modo armonico tutte le sostanze ad esso indispensabili durante un programma disintossicante; si elimina in questo modo l'"effetto yo-yo", la situazione che determina l'aumento della massa grassa a scapito di quella magra dopo diete ipocaloriche sbilanciate.

METODO 3EMME L'ARTE DELLA DETOSSIFICAZIONE



23

L'obiettivo del **Metodo 3EMME** è di diminuire la quantità di grasso e non la parte magra (componente muscolare) del corpo. Nelle diete disintossicanti, liquide e fruttariane, protratte nel tempo per sette o più giorni, oltre le auspiccate tre fasi di Disintossicare, Depurare e Drenare, si verifica un'importante perdita di peso.

Il rischio che si viene a creare in tutte le diete disintossicanti, ipocaloriche e sbilanciate, per la mancanza di adeguato apporto proteico, è un calo ponderale dato, oltre che dalla perdita dei liquidi in eccesso e della massa grassa, anche da un pericoloso e inutile depauperamento della massa magra (componente muscolare).

MASSA MAGRA

**IL TERMINE CONSAPEVOLEZZA
EVOCA NELLA SUA ETIMOLOGIA
DUE TERMINI: CUM, 'CON'
E SAPERE, 'SAPERE'.
IL RIFERIMENTO AL CUM
ESPRIME UN INSIEME,
UNA RELAZIONE, UNA SOCIALITÀ,
SENZA CUI LA CONOSCENZA
PROFONDA, IL 'SAPERE',
NON PUÒ AVVENIRE.**



Mangia Meglio Mediterraneo

L'Università di Harvard* da sempre è in prima fila nella ricerca. Nel 2011 ha creato una guida "Healthy eating plate" per insegnarci a mangiare, per darci consapevolezza. La guida è un elenco di cibi da mangiare, da limitare e da evitare; essa aiuta a sfatare molti luoghi comuni, ma soprattutto, svela i troppi inganni perpetrati da parte di chi vuol far passare per salutare ciò che salutare non è. La "Healthy eating plate" si basa sulle evidenze scientifiche disponibili e fornisce ai consumatori le informazioni di cui hanno bisogno per fare le scelte migliori in vista della tutela della salute e del benessere.

- ✓ **Mantenersi attivi:** fare almeno trenta minuti al giorno di camminata. Oli: meglio quello di oliva. Soprattutto per condire le insalate. Limitare l'uso di burro e grassi industriali.
- ✓ **Verdure:** mangiarne molte, variando frequentemente la qualità. Bisogna essere consapevoli che le patate possono rientrare a tutti gli effetti nella categoria dei carboidrati per la grande quantità di amido, che viene digerito rapidamente e determina un alto indice glicemico, al pari di cereali raffinati o dolci. L'indice glicemico rappresenta la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di 50 g di carboidrati.
- ✓ **Frutta:** mangiarne molta Locale Fresca Stagionale e variarne i colori nella giornata.
- ✓ **Bevande:** bere molta acqua. Bere the o caffè con poco zucchero o senza. Limitare il consumo di latte e derivati e succhi di frutta. Evitare le bibite gasate.
- ✓ **Cereali:** meglio se integrali. Harvard parla di evitare quelli raffinati come riso bianco e pane ottenuto da farina bianca. Aumentare il consumo di farina d'avena, pane integrale e riso integrale.
- ✓ **Proteine:** preferire pesce, carni bianche, legumi e frutta a guscio. Senza se e senza ma Harvard suggerisce di limitare le carni rosse e di evitare salumi e carni trasformate. Leggendo attentamente i consigli di Harvard sembra di ritrovarci a mezzo secolo fa, quando noi Italiani praticavamo la Dieta Mediterranea. La domanda è proprio questa come poterci approcciare ai benefici della dieta delle nostre tradizioni millenarie? La Dieta Mediterranea infatti si basa sul consumo continuo e quotidiano di frutta fresca e secca, olio extravergine di oliva, cereali integrali, verdure, legumi e una moderata quantità di pesce e carni bianche e un bicchiere di vino. La dieta efficace ha delle regole ferree per far sì che tutti i nutrienti possano arrivare a destinazione.

Pag.314-317, Mauro Mario Mariani "Il TAO dell'alimentazione" Capponi Editore, 2015

Ecco il motivo per il quale nasce un Metodo. Nessuno riesce a cambiare le proprie abitudini, recuperando principi giusti e salutari, se non per poco tempo.

La piramide **3EMME**

Il **Metodo 3EMME** insegna fase per fase a ritrovare le giuste regole del benessere, quella Dieta Mediterranea ormai desueta se non dimenticata:

Mangia Meglio Mediterraneo.

26

Cinque

sono gli elementi alla base
della **Dieta Mediterranea**

Frutta Verdura
Legumi Cereali
e **OlioEVOMV!**

Tutto il resto, animali compresi, gira
all'occasione e all'occorrenza, in base alla
disponibilità locale e stagionale

**NEL
GIORNO
DI FESTA**

**ALL'OCCASIONE
E ALL'OCCORRENZA
(1 SCELTA)**

**A ROTAZIONE
NELLA SETTIMANA**

TUTTI I GIORNI

Mangia Meglio Mediterraneo

DOLCI FATTI
IN CASA CON
PRODOTTI GENUINI

FORMAGGI
STAGIONATI:
PARMIGIANO REGGIANO
PECORINO

FORMAGGI FRESCHI

PROSCIUTTO DOLCE
(SENZA ADDITIVI AGGIUNTI)

RICOTTA - YOGURT BIANCO

POLLO - TACCHINO - CONIGLIO
(SENZA PELLE, NON DI ALLEVAMENTO)

ORATA-SPIGOLA-SOGLIOLA-MERLUZZO-CALAMARI
PESCE AZZURRO (NON DI ALLEVAMENTO)

UOVA DI GALLINA CODICE 0

PATATE

CIOCcolato FONDATE (min. 70%)

NOCI - PINOLI - NOCCIOLE - ARACHIDI
MANDORLE - PISTACCHI

LEGUMI (CECI - FAGIOLI - LENTICCHIE - PISELLI)

FRUMENTO BIO

FARRO - ORZO - SEGALE - KAMUT

RISO - MAIS - GRANO SARACENO

INSALATA E VERDURE LOCALI FRESCHE E STAGIONALI. CRUDE E COTTE
CONDITE CON OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

FRUTTA LOCALE FRESCA E STAGIONALE

MOVIMENTO

Una volta fatto il percorso delle 6 settimane **RESET RESTART REMIX**, inizia il **REGULAR**, basato sulle regole fondamentali del **Mangia Meglio Mediterraneo**.

- ✓ Bere almeno 1.5 l di acqua oligominerale al giorno: 6/8 bicchieri lontano dai pasti con residuo fisso inferiore a 100; pH tra 6,2 e 7.
- ✓ Masticare bene ed il più a lungo possibile tutti i cibi.
- ✓ Concedersi relax (una decina di minuti) almeno in due momenti al giorno.
- ✓ Se si gradiscono i formaggi, preferire quelli di capra (massimo una volta la settimana e senza mangiare altre proteine animali). Degli altri tipi, al limite, spolverare sulla pasta quelli stagionati come il parmigiano e il pecorino. Possibile mangiare la ricotta di siero, specie a condimento della pasta. Evitare il più possibile latticini freschi di latte vaccino. Lo yogurt è ammesso allo spuntino due volte la settimana, bianco e senza nessun altro ingrediente aggiunto.
- ✓ Mangiare la frutta lontano dai pasti, poca, spesso e volentieri, locale, fresca e stagionale. Evitare di assumere frutta durante i pasti, se non piccoli pezzi nell'insalata cruda ad inizio pasto. Integrare con frutta secca varia, noci, pistacchi e nocciole, in piccole quantità, suddivise in uno o due spuntini al giorno.
- ✓ Tra i prodotti derivati dal maiale preferire il prosciutto crudo magro DOP. Evitare gli insaccati. Al limite mangiare nel periodo invernale quelli freschi fatti solo con maiale, sale e pepe. Quelli industriali contengono nitrati e nitriti E249- E250-E251-E252, conservanti artificiali contro il clostridium botulinum. Nitrati e nitriti sono precursori delle nitrosamine (cancerogeni). Limitare le carni rosse fresche.
- ✓ Preferire pesci magri e di piccola taglia. Evitare pesci grossi e grassi (tonno e pesce spada).
- ✓ Preferire, a piccole quantità, fruttosio o miele, al limite zucchero di canna grezzo, al posto dello zucchero bianco. Evitare i dolcificanti chimici.
- ✓ Evitare gli alcolici (Consigliamo un po' di vino di buona qualità, max un quarto a pasto). Evitare le bevande gasate.
- ✓ Preferire il sale marino integrale e il sale dell'Himalaya. Preferire aceto di mele. Preferire l'olio di oliva extravergine spremuto a freddo e biologico. Sempre in giuste quantità (un cucchiaino a pasto circa). Sì alle spezie (peperoncino, pepe, curry, senape, ecc.). Abolire tutti gli aromatizzanti chimici. Via libera ad aglio, cipolla, rosmarino, prezzemolo, salvia, alloro, timo, coriandolo, finocchio, cumino, zenzero, ecc. e poi... **"PENSA POSITIVO"**.

Gli integratori del **Metodo 3EMME**

**DRENA DEPURA
DETOSSIFICA**



**FORNISCE
OMEGA 3-6-9**



ALCALINIZZA



SOSTIENE



NUTRIENTE



IMMUNOMODULANTE



ANTIOSSIDANTE

Nova[®]
superfood



72 compresse - **43 g**

Integratore alimentare a base di estratti vegetali

Ingredienti: Polvere di alga klamath (*Aphanizomenon flor - aquae*) toto, estratto secco di baobab (*Adansonia digitata L.*) fructus, estratto concentrato di patata (*solanum tuberosum L.*) tuber.

Tenore degli ingredienti per dose giornaliera: Klamath 2900 mg; baobab 1620 mg; patata 300 mg.

Effetto fisiologico: L'alga klamath favorisce il normale tono dell'umore, il baobab svolge azione di sostegno e ricostituente.

Dosi giornaliere raccomandate: Assumere 8 compresse al giorno suddivise fra i pasti.

NOVA perché Innovativo

SUPER perché Esclusivo nei suoi aminoacidi altamente assimilabili

FOOD perché fatto esclusivamente da sostanze naturali Senza Chimica, l'al-malgama tra la polvere di Alga Klamath e l'estratto secco di Baobab è resa possibile grazie all'estratto concentrato di Patata tuber.

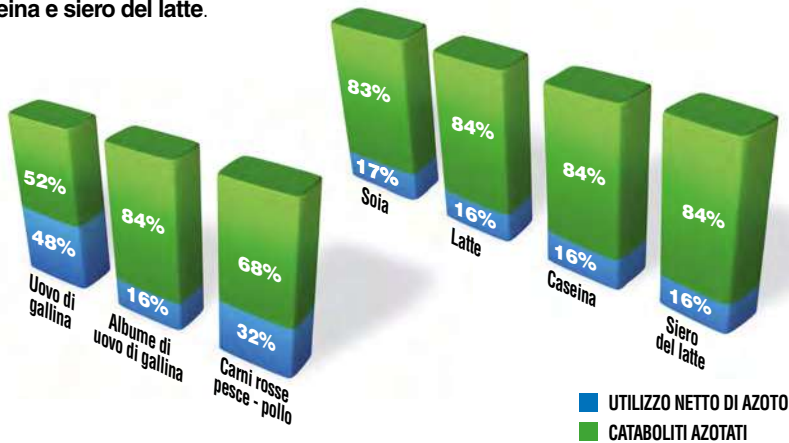
Nova superfood è un integratore alimentare esclusivo brevettato che contiene naturalmente gli 8 aminoacidi essenziali, derivanti dalla polvere di Alga Klamath toto e dall' estratto secco di Baobab fructus. Il risultato è quello di avere un elevato **UTILIZZO NETTO DI AZOTO (NNU)** senza cessione di scorie azotate significative.

GLI OTTO AMINOACIDI ESSENZIALI

LISINA	FENILALANINA
VALINA	LEUCINA
TRIPTOFANO	TREONINA
METIONINA	ISOLEUCINA

COS'È L'UTILIZZO NETTO DI AZOTO?

NNU (Net Nitrogen Utilitation) – ovvero l'utilizzo netto di azoto da parte dell'organismo Corrisponde alla Sintesi Proteica Corporea , ed è diverso dalla quantità totale delle proteine ingerite. Le proteine che assumiamo con l'alimentazione si dividono in due porzioni: la porzione indigeribile e quella digeribile. La porzione indigeribile viene completamente eliminata con le feci. La porzione digeribile delle proteine ingerite viene idrolizzata nel tratto digerente e rilascia i suoi costituenti (aminoacidi) a livello dell'intestino tenue. Una volta assorbiti dall'intestino tenue, gli aminoacidi seguono due vie differenti: anabolica e catabolica. Il **catabolismo** corrisponde alla formazione di scorie azotate ed energia e non produce sintesi proteica. L'**anabolismo** corrisponde alla Sintesi Proteica Corporea, ovvero all'Utilizzo Netto di Azoto, non dà scorie e non produce energia. Le due vie sono inversamente proporzionali, ovvero più alto è l'anabolismo e più basso sarà il catabolismo e viceversa. Le uova intere risultano avere un NNU del 48%, mentre carni rosse, pollo e pesce danno soltanto il 32%. **Attenzione a mangiare solo il bianco dell'uovo, l'albume, in quanto da solo fornisce solo il 16% di Utilizzo Netto di Azoto, cede l'84 % di scorie al pari di latte, caseina e siero del latte.**



M.Lucà Moretti et al. Adv Ther. 2003 Sep-Oct;20(5):282-91.MID:14964348

*Pag.136, Mauro Mario Mariani "Il TAO dell'alimentazione" Capponi Editore, 2015

Karl J. Abrams nel suo libro "Le Alghe per la Salute" ed. Tecniche Nuove, riporta il risultato di un test secondo cui le **proteine** della **Klamath** sono **assimilabili** al **73%**, contro il 37% e il 20% rispettivamente di Spirulina e Clorella, e solo il 18% delle carni rosse. La Klamath possiede gli aminoacidi essenziali nella stessa proporzione di quella dell'essere umano; la sua utilizzazione è completa e non vi sono perciò sprechi, così non si va a sovraccaricare con eccessi di proteine non assimilate, fegato e reni.

Il nutrizionista francese Claude Aubert ha dimostrato come, aggiungendo solo il 2% di proteine animali a un pasto vegano, viene migliorata l'assimilazione delle proteine incomplete dei cibi vegetali, indicando che la qualità e l'informazione sono ancora più importanti della quantità delle proteine assunte con la dieta.

La ricerca che ha portato a creare il **Nova^{superfood}** nasce dall'idea di compensare la Sintesi Proteica degli aminoacidi della Klamath con quelli del baobab, determinando un elevato **UTILIZZO NETTO DI AZOTO (NNU)** senza cessione di scorie azotate. In tale maniera si è prodotto un bilanciamento del sistema delle proteine nel corpo, riuscendo a migliorare l'assorbimento delle proteine incomplete provenienti da alimenti a basso valore o scarso coefficiente proteico.

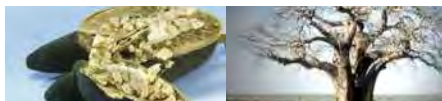
Nel **Nova^{superfood}** l'accoppiamento degli aminoacidi essenziali della Klamath con quelli del Baobab, riconosciuti entrambi particolarmente utili per qualità ed utilizzo, consente di creare un eccellente apporto di Sintesi Proteica con proteine "predigerite" ed altamente assimilabili, praticamente la presenza degli aminoacidi essenziali del Baobab completa la potenzialità di quelli della Klamath andando a soddisfare in toto la richiesta di Sintesi Proteica da parte dell'organismo: **aminoacidi altamente assimilabili**.



ALGA KLAMATH

Si conosce da circa 2600 anni.

- Ricca di precursori dei neuropeptidi (fenil-etilammina)
- Fonte di acidi grassi essenziali e nucleici
- Altissima percentuale di clorofilla
- Potenziale immunomodulante (maggiore di Echinacea, Aloe, Uncaria)
- 65% di oteipnre di alta qualità
- La maggior fonte vegetale di B12
- Il profilo degli aminoacidi è pressoché identico a quello ritenuto ideale per il corpo umano
- Spettro di minerali e oligoelementi nella forma organica maggiormente assimilabile
- Spettro vitaminico completo e bilanciato
- Elevato contenuto di betacarotene altamente assimilabile



BAOBAB

- La sua vita è lunghissima: la maggior parte dei Baobab vivono 500 anni, ma in alcune parti dell'Africa sembra che ne esistano esemplari vecchi di 5.000 anni.
- Contiene tutti gli aminoacidi essenziali particolarmente utili per qualità ed assimilabilità
- Elevato contenuto di Vit.C (300 mg)
- Ricco di Vitamine B1- B2- B3 - Ricchissimo di fibre (45%) tra solubili e insolubili.
- Prebiotico specifico sull'intestino crasso (colon)
- Potente antiossidante
- Attività antinfiammatoria, analgesica, antipiretica
- Potente antiparassitario e antimicotico

Nova^{superfood} nel **METODO 3EMME**, assunto alle dosi stabilite a partire dalla 1° settimana, in base al sesso ed alla massa corporea del soggetto, **consente nell'immediato, di mantenere il quantitativo di massa magra**, e poi - nel tempo - aumentarla, **apportando proteine "a costo zero" per l'organismo**. Si evita così di cadere nell'"effetto yo-yo", di cui si è detto in precedenza. Il **METODO 3EMME** risulta essere un efficace Metodo Disintossicante senza però che questo sia anche "Denutriente".

ALCALINIZZA

METODO
3EM
ME

SUPER BASIC



polvere alcalinizzante - **150 g**

Ingredienti: Destrosio, maltodestrina di patata, citrato tricalcico, polvere di baobab (*Adansonia digitata* L.) fructus (10%), citrato di potassio, citrato di sodio, citrato di magnesio, lattato di zinco, citrato ferroso, citrato di manganese, aroma naturale di mirtillo rosso.

Tenore degli ingredienti per dose giornaliera: Minerali: calcio 240 mg (30% VNR); sodio 170 mg; potassio 300 mg (15% VNR); magnesio 100 mg (26,6% VNR); zinco 10 mg (100% VNR); ferro 6 mg (42,8% VNR); manganese 5 mg (250% VNR). Ingredienti vegetali: baobab 800 mg.

Effetto fisiologico: Lo zinco contribuisce al normale equilibrio acidobase e il magnesio all'equilibrio elettrolitico.

Dose giornaliera raccomandata: Assumere 2 cucchiaini da tè (4 g) due volte al giorno lontano dai pasti principali, diluito in acqua.

AIO

ACIDIFICAZIONE
INFIAMMAZIONE
OSSIDAZIONE

*L'acidificazione tissutale genera una condizione pro-infiammatoria che si trasforma in infiammazione. Questo fenomeno non è ineluttabile come sembra, e potrebbe essere limitato se si mangiasse frutta lontano dai pasti e se si iniziasse ogni pasto con una bella insalata. Così facendo si introdurrebbero delle difese alcalinizzanti e antiossidanti contro il "carico acidotico" che andiamo a generare mangiando cibi complessi. È ovvio che questa situazione è gestibile, se le quantità assunte sono corrette e se il cibo è di buona qualità. Questa condizione l'ho definita "ITR". L'ITR è un'infiammazione e in quanto tale va gestita. È transitoria poiché viene innescata da risposte temporanee dell'organismo ad uno stimolo a cui possiamo e dobbiamo rispondere. Ma soprattutto è reversibile se si adotta un metodo alimentare che non ci porti mai a carichi eccessivi e che ci permetta di mantenere in costante equilibrio il nostro organismo: Omeostasi.

33

*Pag. 130-131, Mauro Mario Mariani "Il TAO dell'alimentazione" Capponi Editore, 2015

PERCHÉ UTILIZZARE ALCALINIZZANTI NELLA DIETA?

Viste la cause di acidosi e gli effetti, ognuno può e dovrebbe integrare con alcalinizzanti.

Cause di acidosi: diete proteiche o iperproteiche, uso di alcool e superalcolici, fumo, uso eccessivo di zuccheri, troppi cibi industriali, vivere in ambienti inquinati, stress, aggressività e rabbia.

Effetti: disturbi cardiocircolatori, stati infiammatori generalizzati e dolori muscolari, osteoporosi, calcolosi renale ed epatica, danni visivi, sensibilità alle malattie infettive, mancanza di energia, disturbi intestinali. L'uso di alcalinizzanti come Super Basic ricco di fibre antiossidanti del Baobab, porta ad un miglioramento rapidissimo della sintomatologia con risultati costanti nel tempo.

MASSA MAGRA

METODO 3^{EM} ME ANTIOSSIDANTE

SUPER ANTIOX



40 capsule- **18 g**

34

Ingredienti: 96% estratto secco concentrato di frutti rossi (Richberry®): [estratto 100:1 di vite rossa (*Vitis vinifera* L.) fructus, estratto 20:1 di melograno (*Punica granatum* L.) fructus, estratto 36:1 di mirtillo nero americano (*Vaccinium corymbosum* L.) fructus, estratto 36:1 di fragolina di bosco (*Fragaria vesca* L.) fructus, estratto 36:1 di mirtillo rosso americano – cranberry (*Vaccinium macrocarpum* Aiton) fructus, estratto 36:1 di lampone (*Rubus idaeus* L.) fructus, estratto 5:1 di mirtillo nero europeo – mirtillo (*Vaccinium myrtillus* L.) fructus], gelatina vegetale, selenio (seleniometionina), antiagglomeranti (biossido di silicio e magnesio stearato).

Tenore degli ingredienti per dose giornaliera: Estratto secco concentrato di frutti rossi (Richberry®) 690 mg (35% polifenoli - 240 mg; 6,5% antocianidine - 45 mg); unità ORAC 4.140; selenio 55 µg 100% VNR.

Effetto fisiologico: Richberry è un estratto concentrato di frutti rossi con un elevato contenuto di polifenoli 35%, antocianidib 6,5% e un alto ORAC >6000. Con selenio, che oltre a contribuire alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, contribuisce alla normale funzione tiroidea e alla normale funzione del sistema immunitario.

Dose giornaliera raccomandata: Assumere 2 capsule al giorno.

2 capsule di Super Anti-Ox, garantiscono un ottima protezione antiossidante grazie al punteggio ORAC di 4140 punti. L'ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) non è il valore di una singola vitamina, ma esprime l'efficienza della miscela di antiossidanti presenti nei vegetali capaci di proteggere contro l'ossidazione indotta da radicali liberi.

(Total Antioxidant Capacity of Fruits Hong Wang, Guohua Cao and Ronald L. Prior - J. Agric. Food Chem.1996, 44 (3), pp 701-705)

MANTENIMENTO

OXYVITA



bevanda - **200 ml**

Ingredienti: Concentrato di mela (*Malus domestica* Borkh.) fructus, acqua, glicerolo, Oxynea: estratto concentrato di frutti vegetali (tè verde, uva, arancia, pompelmo, mirtillo, papaya, ananas, fragola, mela, albicocca, ciliegia, ribes nero, carota, pomodoro, broccolo, cavolo verde, cipolla, aglio, asparago, oliva, cetriolo); aroma naturale di chirimoya, acido citrico, colorante naturale, aroma di ananas, edulcorante (glicosidi steviolici), vitamina B3, niacina (acido nicotinico), vitamina B5 acido pantotenico (D pantotenato calcico), vitamina B1 tiamina (cloridrato di tiamina), vitamina B2 (riboflavina), biotina (D-biotina), vitamina B6 piridossina (cloridrato di piridossina), acido folico (Acido pteroil-monoglutammico), vitamina B12 (cianocobalamina), colina, inositolo.

Tenore degli ingredienti per dose giornaliera: Ingredienti vegetali: Oxynea (estratto concentrato di frutti e vegetali) 1000 mg, Vitamine: tiamina 4,2 mg (282% VNR), riboflavina 4,8 mg (343% VNR), niacina 36 mg (225% VNR), ac. pantotenico 18 mg (300% VNR), colina 5 mg, piridossina 2 mg (143% VNR), acido folico 400 mcg (200% VNR), cianocobalamina 3 mcg (120% VNR), biotina 450 mcg (900% VNR), inositolo 5 mg.

Effetto fisiologico: Con Oxynea, un estratto concentrato di frutta e vegetali del Mediterraneo ad elevato potere antiossidante che concentra il valore ORAC* di 5 porzioni di frutta e verdura (1g = 5000 unit' ORAC). Con colina, inositolo + vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6 e B12) che contribuiscono al normale metabolismo energetico.

Dose giornaliera raccomandata: Assumere 20 ml (1 misurino) puroo diluito in poca acqua, dopo la colazione del mattino a stomaco pieno.

DRENADEPURA DETOSSIFICA

SUPERDETOX



36

bevanda - **490 ml**

Ingredienti: Estratti concentrati di piante: 45,8% Genziana (*Gentiana lutea* L.) radix, Tarassaco (*Taraxacum officinale* Weber) herba c. radicibus, Achillea (*Achillea millefolium* L.) herba c. floribus, Curcuma (*Curcuma longa* L.) rizoma, Boldo (*Peumus boldus* Molina) folium, Ortica bianca (*Lamium album* L.) herba c. floribus, Finocchio (*Foeniculum vulgare* Miller) fructus, Camomilla (*Matricaria chamomilla* L.) capitula, Menta (*Mentha piperita* L.) folium, Maggiorana (*Majorana hortensis* Moench.) folium, Cardo benedetto (*Cnicus benedictus* L.) herba c. floribus, Carciofo (*Cynara scolymus* L.) folium, Salsapariglia (*Smilax officinalis* H.B.K.) radix, Sambuco (*Sambucus nigra* L.) flos, Ortica (*Urtica dioica* L.) folium, Equiseto (*Equisetum arvense* L.) herba, Betulla (*Betula pendula* Roth.) folium, Bardana (*Arctium lappa* L.) radix, Trifoglio fibrino (*Menyanthes trifoliata* L.) folium, fruttosio, estratto di Carciofo (*Cynara scolymus* L.) folium (2,5% cinarina) e aromi.

Tenore degli ingredienti per dose giornaliera: Genziana 2450 mg, tarassaco 1959 mg, Achillea 1670 mg, Curcuma 1670 mg, Boldo 1549 mg, Ortica bianca 1460 mg, Finocchio 1040 mg, Camomilla 1040 mg, Menta 1040, Maggiorana 940 mg, Cardo benedetto 417 mg, Carciofo 399 mg, Salsapariglia 399 mg, Sambuco 399 mg, Ortica 399 mg, Equiseto 399 mg, Betulla 399 mg, Bardana 399 mg, Trifoglio fibrino 208 mg, estratto di carciofo 503 g (2,5% cinarina - 13 mg).

Effetto fisiologico: Boldo, Carciofo e Cardo santo contribuiscono alla funzione del fegato, il principale organo di disintossicazione; Ortica Equiseto e Sambuco favoriscono il drenaggio e l'eliminazione dei liquidi corporei; Tarassaco, Betulla e Bardana aiutano le funzioni depurative dell'organismo; Curcuma e Carciofo collaborano con la funzione epatica e come antiossidanti: alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo nei confronti dei radicali liberi; Finocchio, Genziana e Camomilla contribuiscono alla funzione digestiva e alla eliminazione dei gas intestinali.

Dose giornaliera raccomandata: Diluire 30 ml (3 cucchiaini) in un litro di acqua e consumare nell'arco della giornata oppure, assumere direttamente 10 ml (un cucchiaino) di prodotto 3 volte al giorno.

FORNISCE OMEGA 3-6-9

LIPID COMPLEX



125 perle- **87 g**

Ingredienti: Olio di pesce; Olio di Enotera (*Oenothera biennis* L.) semen; involucro (gelatina vegetale, glicerina); Olio di Oliva (*Olea europea* L.) fructus; Vit.E (acetato di D-alfa-tocoferile).

Tenore degli ingredienti per dose giornaliera: Oli: olio di pesce 1350 mg (243 mg di EPA e 162 mg di DHA); olio di enotera seme 1350 mg (127mg di acido gammalinolenico); olio di oliva 300 mg. Vitamine: vitamina E 12 mg (pari al 100% VNR).

Effetto fisiologico: Una assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e di DHA contribuisce alla normale funzione cardiaca.

Dose giornaliera raccomandata: Assumere 6 perle al giorno suddivise tra i tre pasti.

37

IMMUNOMODULANTE

SUPERDEFENS



60 capsule - **28 g**

Ingredienti: Polvere di shiitake (*Lentinula edodes*) micelio titolato al 2,5% di lentinano, estratto secco di reishi (*Ganoderma lucidum*) micelio titolato al 50% di polisaccaridi (17,5% di betaglucani), gelatina vegetale, antiagglomeranti: (biossido di silicio, stearato di magnesio), vitamina B6 (cloridrato di piridossina).

Tenore degli ingredienti per dose giornaliera: Shiitake 350 mg (2,5% Lentinano 8,7 mg); reishi 350 mg (50% polisaccaridi 175 mg, 17,5 betaglucani 61,2 mg), vitamina B6 (piridossina 1,4 mg - 100% VNR).

Effetto fisiologico: Shiitake e reishi agiscono favorevolmente sulle naturali difese dell'organismo.

Dose giornaliera raccomandata: Assumere 2 capsule al giorno: 1 prima di colazione e 1 prima del pranzo.

MASSA MAGRA

IL CORPO UMANO
È UN **TEMPIO**
E COME TALE VA CURATO
E RISPETTATO **SEMPRE**

38

IPPOCRATE, 460 -377 A.C.

MANTENIMENTO

Bibliografia

- Mauro Mario Mariani. *Il TAO dell'alimentazione*, Capponi Editore, 2015 Pagine 360 - Isbn 9788897066859
- Albergati F. G. - Bacci P. A. *La matrice extracellulare. Struttura, ruolo e funzioni nella clinica* 2005 Arezzo, Minelli Ed.
- Anne Mc Intyre. *Sorsi di salute*. Red Edizioni
- Cooper Kenneth H. *Il potere curativo degli antiossidanti*. Red Edizioni ISBN: 8870312860 - ISBN-13: 9788870312867
- Corsello S. *The Ageless Woman*. 322 pages - June 23, 1999 - ISBN: 0967221900 ISBN: 978-0967221908
- K. Abrahms. *Le alghe per la salute*. Tecniche Nuove
- M. T. Murray. *Guida medica agli integratori alimentari*. Ed. red.
- F. Roses. *Concetti fondamentali nella Nutrizione*. Ed. Santiveri
- Curri S. B. *Disfunzioni della matrice a livello del microcircolo*. Med. Funzionale 1999/4; 2-3.
- Guyton AC. *The textbook of medical physiology*. 1976. 5th Edition. WB Saunders Co. Eds. Pennsylvania (USA) .

Lavori su Riviste Scientifiche

- Livesey G, Taylor r, Hulshot T, Howlett J. *Glycemic response and health—a systematic review and meta-analysis: relations between dietary glycaemic properties and health outcomes*. Am J Clin Nutr. 2008 Jan;87 (1): 2588-2688
- Oyebo O, et al. *Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England Data - J Epidemiol Community Health* 2014;0: 1-7. doi: 10. 1136/jech-2013-203500 7
- Giugliano O, Ceriello A, Esposito K. *Glucose metabolism and hyperglycemia*. Am J Clin Nutr. 2008 Jan;87 (1): 2178-2228.
- Oickinson B, Brand-Miller J. *Glycemic index, postprandial glycemia and cardio-vascular disease*. Curr Opin Lipidol. 2005 Feb;16 (1): 69-75
- Miller JC. *Importance of glycemic index in diabetes*. Am J Clin Nutr 1994; 59 (suppl3): 7478-7528
- Ludwig 08. *Dietary glycaemic index and obesity*. J Nutr 2000; 130: 2808-2838
- Radulian G, Rusu E, Oragomir A, Posea M. *Metabolic effects of low glycaemic index diets*. Nutr J. 2009 Jan 29;8: 5
- Harman D. *The Aging Process. Proceedings of the National Academy of Science*. 78, 7124-7128, 1981
- Steinberg D et al.: *Antioxidants in the preventions of human atherosclerosis. Summary of the procededings of National Heart, Lung and Blood Institute Workshop*. September 5-6, 1991 Bethesda, Maryland
- Corsello S. - *Miocardiopatie e metalli tossici* - Minerva cardio-angiologica - anno 2002- vol. 50 n. 06 suppl. 1/12 pag. 145
- Greenpeace Italia - luglio 2002: *Diossine e metalli (piombo, cadmio, cromo) nel latte vaccino in prossimità di impianti di incenerimento*
- Iorio EL. - D-Roms. *Test: metodo di monitoraggio dello stress ossidativo nelle patologie vascolari* - Minerva cardio-angiologica - anno 2002 - vol. 50 n. 06 suppl. 1/12 pag. 143-144
- Latini G. , Passerini G. , Cocci Grifoni R. , Mariani M. M. *Multiple chemical sensitivity as a result of exposure to heterogeneous air pollutants* "Environmental EXPOSURE AND Health WIT Press", Southampton (GB) , pp. 65-74, 2005. Eds: M. M. Aral, C. A. Brebbia, M. L. Maslia and T. Sinks, WIT Press, 2005, ISBN: 1-84564-029-2, ISSN: 1746-448X
- Mariani M. M. - *Body burden: la nostra zavorra corporea. Cause di accumulo, effetti e rimedi. Atti delle II° Giornate Italiane Mediche dell'Ambiente. Inquinamento ambientale e danni alla salute: La pandemia silenziosa*. Arezzo 30/11/2007
- Mariani M. M. - *Hypoxia as a cause for oxidative stress. possibilities of intervention through a detoxifying method*. Atti della Seconda edizione del Congresso Internazionale di Medicina Preventiva ed Healthy Aging MILANO 13 aprile 2007
- Mariani M. M. - *Metalli tossici e bioaccumulo*. Atti del convegno sulla terapia chelante con edta. Fond. IRCCS Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena Univ. Studi di Milano 30/03/2007
- Mariani M. M. - *Effetti sulla salute dell'accumulo di sostanze tossiche* - Regioni & Ambiente anno VI - N. 5 maggio 2005 pag. 13-15 - Free Service Edizioni
- Mariani M. M. - *Studio dello stress ossidativo tramite d-roms test prima durante e dopo terapia chelante con edta*. Minerva cardio-angiologica - anno 2002 - vol. 50 n. 06 suppl. 1/12 pag. 138-139
- Mariani M. M. , Passerini G. , Cocci Grifoni R. - *Environmental pollutants and human diseases: diagnosis and treatment Environmental Health Risk III WIT Press, Southampton (GB) , pp. 437-445, 2005. ISBN 1-84564-026-8 ISSN: 1747-4485*
- Milani L. - *Terapia dell'invecchiamento della matrice: la ricarica dell'orologio biologico*. La Med. Biol. , 2004/4; 17-25.
- Pischinger A. - *Das System der Grundregulation*. 4. Aufl. K. F. Haug Verlag, Heidelberg; 1975.
- Miller JC. *Importance of glycemic index in diabetes*. Am J Clin Nutr 1994; 59 (suppl3): 7478-7528
- Ludwig 08. *Dietary glycaemic index and obesity*. J Nutr 2000; 130: 2808-2838
- Radulian G, Rusu E, Oragomir A, Posea M. *Metabolic effects of low glycaemic index diets*. Nutr J. 2009 Jan 29;8:5

Finito di stampare da
Stabilimento Tipografico dei Comuni - Santa Sofia FC
Nel mese di Febbraio - Anno 2017

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'autore e l'editore si sottraggono da qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art.68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n°633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico e commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n°108, Milano 20122 e-mail segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org

Mauro Mario Mariani

METODO

3 EM
ME

MANTENIMENTO MASSA MAGRA
durante un percorso
detossificante



Mangia **M**eglio **M**editerraneo

www.metodo3emme.it