

DIBENORM & DIBENORM PLUS

*Stop ai
dismetabolismi*



Biogroup srl
Variante esterna, snc
86091 Bagnoli del Trigno (Is)
Tel. +39 0874 870014
Fax +39 0874 870973
www.biogroup.it
info@biogroup.it

**Approccio innovativo
all'iperglicemia, Diabete
mellito e Sindrome
metabolica**

lipidico (Elekofehinti et al., 2014)

In diversi studi preclinici inoltre viene dimostrata l'attività ipoglicemizzante delle saponine, e l'efficacia nel ridurre le complicanze associate alla nefropatia diabetica. (Elekofehinti et al., 2014)

Riguardo al meccanismo d'azione, è stata presa in considerazione l'ipotesi che le saponine potessero influenzare il metabolismo epatico legandosi ai recettori della famiglia PPAR.

La risposta si innesca tramite il catabolismo dei lipidi quando in una cellula o in un organismo aumenta la richiesta di energia, per esempio nell'intervallo tra i pasti, o in condizioni di digiuno. (Michalik 2006).

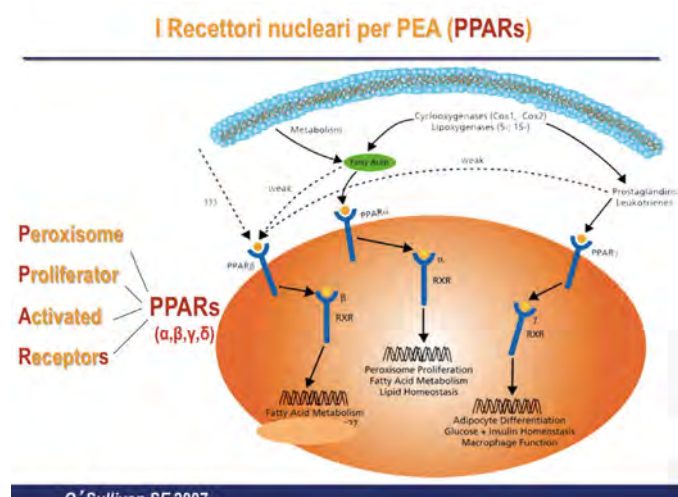
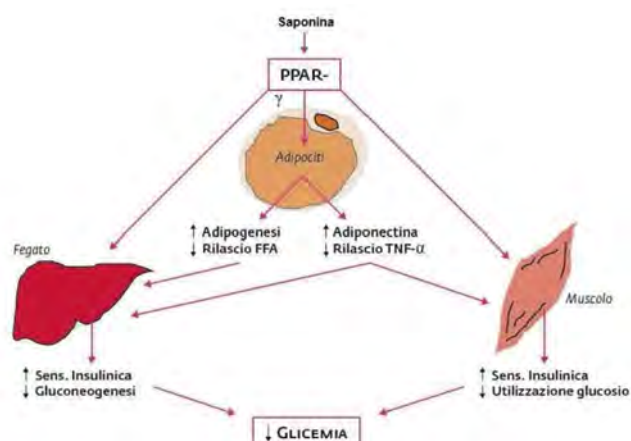


Figura 1

Modalità d'azione dei recettori PPAR: i PPAR sono fattori di trascrizione che, quando si legano ai loro specifici ligandi (L), formano eterodimeri con il recettore nucleare RXR. Il dimero si lega a regioni specifiche di DNA, dette elementi di risposta, stimolando la trascrizione dei geni di quelle regioni. (O'Sullivan 2007) L'aumento dell'ossidazione degli acidi grassi porta un abbassamento dei livelli di trigliceridi circolanti, una diminuzione di steatosi epatica ed alla riduzione dell'adiposità migliorando in questo modo la sensibilità insulinica. (Michalik et al., 2006) L'azione del PPAR γ sugli adipociti mantiene le cellule del tessuto adiposo pronte a sintetizzare e immagazzinare i triacilgliceroli e a produrre la leptina. (Nelsen et al., 2015)



Tra le piante medicinali potenzialmente utili nella prevenzione primaria e secondaria della sindrome metabolica troviamo: il Makino, la Gymnema e la Momordica

Altre ricerche sono altresì necessarie per approfondire le conoscenze disponibili su meccanismi d'azione, biodisponibilità e interazioni molecolari dei principi attivi.

Makino (*Gynostemma pentaphyllum* L.)

Il Makino è una liana perenne, appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, diffusa in Cina meridionale, Giappone, India chiamata anche Jiaogulan, possiede proprietà antiglicemiche, anche grazie al suo contenuto di flavonoidi e di saponine sembra stimolare la traslocazione dell'Nrf2 nucleare e incrementa l'attività della SOD (Jimenez-Orsorio et al., 2015) Dalla pianta sono stati estratti numerosi flavonoidi e composti steroidici. In particolare sono state identificate circa 90 diverse saponine triterpeniche, dette Gypenosidi, dalle spiccate proprietà adattogene. (Jimenez-Orsorio et al., 2015)

Gymnema (*Gymnema sylvestre* Schult.)

È un arbusto rampicante che cresce spontaneo nei paesi tropicali dell'Asia e dell'Africa. La parte della pianta che viene comunemente impiegata è rappresentata dalle foglie. I suoi principi attivi sono: polifenoli, glicosidi triterpenici. È conosciuta nella medicina orientale con il nome di Gur-Mar "distruttore di zuccheri" per le sue proprietà ipoglicemicizzanti. In particolare, l'acido Gimnemico (una saponina triterpenoide). È stato dimostrato che la pianta è in grado di ridurre il tasso di glicemia basale, post-prandiale, glicosuria e di proteine glicosilate responsabili dei danni vascolari, renali ed oculari che sopraggiungono in caso di diabete. (Pothuraju R 2014)

Momordica (*Momordica charantia* L.) frutti

È una pianta erbacea rampicante coltivata in India, Malesia, Cina, Africa, America e Filippine. I suoi principali costituenti sono: glicosidi, pectine solubili, saponine, alcaloidi, zuccheri, resine, costituenti fenolici, oli fissi, acidi liberi e minerali. Diverse sperimentazioni suggeriscono che gli estratti dei frutti di Momordica, essenzialmente la componente in saponine, sono in grado di inibire l'azione della lipasi pancreatica e, conseguentemente, ridurre l'assorbimento intestinale di lipidi; sono anche in grado di normalizzare il quadro lipidico inducendo una riduzione del colesterolo totale, dei valori ematici di trigliceridi e LDL, nonché di incrementare la quantità delle lipoproteine HDL. (Alam MA 2015)

Dott. Giovanni Occhionero

Chimico farmaceutico esperto di integrazione naturale
nello sport e fitoterapia antiaging

Docente Simeb (Società Italiana Medicina Biointegrata)

powerhousenutrition.it

Abbiamo scoperto come fermare il tempo.

Power House Nutrition è da sempre attenta all'integrazione per lo sport e per la vita quotidiana. Per questo motivo i laboratori PHN hanno sviluppato tre integratori che ti possono aiutare a mantenerti giovane e in forma:

NO FAT CON ACETIL CISTEINA

- FAVORISCE IL DIMAGRIMENTO
- FA SÌ CHE I GRASSI VENGANO UTILIZZATI COME ENERGIA
- ESERCITA UN'AZIONE DISINTOSSICANTE

ACETIL CARNITINA CON ACETIL CISTEINA

- FA SÌ CHE I GRASSI VENGANO USATI A SCOPO ENERGETICO
- STIMOLA NATURALMENTE LA PRODUZIONE FISIOLÓGICA DI PRECURSORI DI ORMONI COME IL TESTOSTERONE
- ABBASSA I LIVELLI DI CORTISOL E ATTENUA LO STRESS FISICO
- SOSTIENE LE FUNZIONI CEREBRALI

LIPOIC-PYRUVAT-C CON ACETIL CISTEINA

- FAVORISCE IL DIMAGRIMENTO MANTENENDO STABILE LA GLICEMIA
- L'ACIDO LIPOICO È UN POTENTE ANTIOSSIDANTE, PREVIENE L'INVECCHIAMENTO
- PROTEGGE DAI DANNI CAUSATI DAGLI AGE

Valerio Merola
usa regolarmente
gli integratori
Power House Nutrition



ALL FOR FITNESS S.A.S.

TEL. 0173 229072

info@powerhousenutrition.it - www.powerhousenutrition.it



MICOTERAPIA

A cura della Dott.ssa Stefania Cazzavillan

REISHI: PREVENZIONE, EQUILIBRIO E LONGEVITÀ

Il *Ganoderma lucidum* ha una storia che risale fino a 4000 anni fa nelle tradizioni orientali, dove è considerato un **rimedio di categoria superiore** (rimedio dell'imperatore) che, se assunto con regolarità, è in grado di migliorare la salute, la resistenza, la longevità, l'energia e la memoria (dal *Ban Chao Gang Moo* – Grande Farmacopea - Dr. Shi-Jean Lee, il medico cinese più famoso della dinastia Ming). Il nome in giapponese è *Reishi* o *Mannetake*, che significa "fungo dei 10.000 anni", mentre in Cinese è *Ling zhi* che significa "fungo dell'immortalità", ma anche "fungo della potenza spirituale". È

stato usato tradizionalmente per promuovere la salute e la longevità, potenziare il sistema immunitario, proteggere il cuore e il sistema cardiovascolare, migliorare le funzioni neurologiche, prevenire un'ampia gamma di malattie e ottimizzare la gestione dello stress.

Attualmente gli studi scientifici sulle sue proprietà e sui suoi meccanismi d'azione sono sempre più numerosi e tendono a confermare ciò che è riportato nelle antiche materie mediche orientali.

Si tratta di un adattogeno, la sua azione quindi non è sintomatica; la sua attività è spiegabile come un approccio multisistemico alla salute dell'organismo attraverso l'aumento delle capacità adattative del corpo e ciò lo rende particolarmente interessante come rimedio di prevenzione. Contiene centinaia di molecole biologicamente attive che agiscono in sinergia; tra di esse ricordiamo: i polisaccaridi con azione di modulazione e potenziamento immunitario; i triterpeni ad azione antinfiammatoria, antiossidante e responsabili di molte attività, ben descritte



te in numerosi studi scientifici, quali l'azione antiaggregante piastrinica, antipertensiva, antiallergica, epatoprotettiva, ecc; peptidi ad azione antiossidante e antiproliferativa; ergosteroli precursori della vitamina D; acidi grassi; mannitolo e numerose vitamine, minerali, aminoacidi e oligoelementi, tra cui il Germanio, ben noto per le sue proprietà antiossidanti, antiproliferative, ossigenanti e di potenziamento immunitario.

Il *Reishi*, come precedentemente affermato, rientra nella categoria dei rimedi "adattogeni", ossia di quelle sostanze in grado di determinare nell'organismo uno stato di re-

sistenza "non specifica" agli *stressors* di qualsiasi natura, con azione normalizzante e di recupero dell'equilibrio indipendentemente dalla direzione dello stato patologico. In questo senso aiuta il corpo ad adattarsi ad ogni tipo di stress: chimico (farmaci, tossine), fisico, da radiazioni, da sbalzi termici e psico-emotivo.

È considerato uno dei rimedi antiossidanti e antiaging più potenti esistenti in natura: dopo 90 minuti dalla sua assunzione la capacità antiossidante plasmatica raggiunge un picco, mentre dopo 3 ore la potenzialità antiossidante riscontrabile a livello urinario (misura di quanto è avvenuto a livello sistemico) aumenta del 29%. Ha la capacità di proteggere le cellule, le strutture intracellulari, tra cui i mitocondri, e le macromolecole (DNA, RNA e lipidi) dal danno ossidativo, contribuendo ad un loro funzionamento ottimale e migliorando così la vitalità e longevità dell'organismo. Può rivelarsi molto utile anche in presenza di diabete 2, dove riduce la glicazione proteica e i prodotti di glicazione avanzata (AGEs) responsabili dell'invecchiamento



PERFORMANCE FORTE

UNA FORZA DELLA NATURA



**Integratore alimentare
a base di cordyceps sinensis,
rodiola e minerali**



FILIPPO MAGNINI



2 volte campione
del mondo dei 100 sl

Performance Forte™

*Costituisce l'ultima
generazione nella
integrazione orientata al
potenziamento sportivo.*

**FAVORISCE
LA FORZA
L'ENERGIA
E LA RESISTENZA**

**NON C'È NULLA IN
Performance Forte™
CHE POSSA ESSERE
CONSIDERATO DOPING.**

*Filippo Magnini sostiene la sua causa
in favore dello sport pulito
con la campagna
"I AM DOPING FREE".*



www.avdreform.it

www.micotherapy.it

e del danno a tessuti ed organi. Gli effetti antiaging si possono notare anche sulla pelle. La sua azione protettiva sulle proteine strutturali del derma (collagene ed elastina) permette di contrastare la formazione di rughe e di mantenere la pelle ben idratata, tonica, sfiammata e luminosa. Protegge i cheratinociti dai danni degli UVB e dal fotoinvecchiamento della pelle.

È considerato un tonico ed un protettore cardiaco. La sua azione a livello cardiovascolare è ben documentata sia a livello centrale che periferico. Responsabili di tale azione sono considerate molecole bioattive quali steroli, acidi ganoderici (triterpeni), cumarine, adenosine, mannitolo e polisaccaridi.

Migliora il profilo lipidico riducendo in particolar modo i trigliceridi e l'eccesso di colesterolo, regolarizza la pressione sanguigna, migliora l'elasticità e la struttura dei vasi sanguigni e riduce la tendenza delle piastrine ad aggregare. A livello centrale migliora il ritmo cardiaco e l'oppressione al petto; la sua azione ossigenante alimenta il cuore, migliorandone il metabolismo energetico. La sua attività antipertensiva deriva anche dalla sua azione calmante sul sistema nervoso centrale, che permette di migliorare significativamente la gestione dello stress.

Il *Reishi* è considerato molto efficace dal punto di vista della neuroprotezione; è il fungo più utilizzato in micoterapia per il riequilibrio del sistema nervoso autonomo e per la gestione dell'infiammazione e dello stress ossidativo. Sappiamo che l'infiammazione e lo stress ossidativo esercitano un ruolo centrale nello sviluppo del morbo di *Alzheimer* e di altre patologie neurodegenerative. Studi biomolecolari hanno dimostrato che il *Reishi* antagonizza ed attenua la neurotossicità indotta dai depositi di β -amiloide, che causano disfunzioni sinaptiche e contribuiscono allo sviluppo della malattia di *Alzheimer*. Uno studio giapponese durato 8 mesi ha dimostrato che la sua assunzione da parte di pazienti affetti da questa patologia induce significativi miglioramenti delle funzioni cognitive, dell'orientamento nello spazio e nel tempo e della memoria. Altre ricerche hanno evidenziato che è in grado di regolarizzare i ritmi del sonno. La neurogenesi è legata ai ritmi circadiani e a quelli del sonno, tant'è vero che il recupero e la produzione dei fattori di crescita avviene quando l'organismo dorme; di conseguenza, una alterazione dei ritmi sonno-veglia e condizioni di insonnia possono interferire con essa. Questo fungo, regolando i ritmi sonno-veglia e favorendo la fase di sonno profondo, sostiene l'espressione di GH (ormone della crescita) e NGF (fattore di crescita del sistema nervoso) e altri fattori di crescita quali BDNF (*Brain Derived Nerve Factor*) e quindi la neurogenesi e di conseguenza la plasticità neuronale e sinaptica. Uno studio del 2009 sostiene che il *Ganoderma lucidum* è in grado di proteggere la degenerazione dei neuroni dopaminergici attraverso la modulazione dell'attivazione delle cellule della microglia. Tali cellule hanno un ruolo cruciale nel processo di neuroprotezione e tuttavia, in presenza di neuroinfiammazione da tossine, microrganismi o danno neuronale, vengono attivate e producono

citochine proinfiammatorie (IL-1 β e TNF- α), le quali a loro volta aumentano l'espressione genica di NF-kB, una sostanza che, a livello cerebrale, determina apoptosi (morte cellulare programmata) dei neuroni e, nel tempo, rarefazione neuronale. La morte neuronale così indotta determina ulteriore neuroinfiammazione, che porta a degenerazione progressiva del tessuto cerebrale e

mantiene "attiva" la microglia alimentando questo circolo vizioso. In questo studio i ricercatori hanno dimostrato che il *Reishi* è in grado di ridurre in modo significativo l'espressione genica di IL-1 β e TNF- α e di conseguenza l'espressione genica di NF-kB, riducendo così la morte neuronale:

*È considerato
un tonico ed un
protettore cardiaco.*

permette quindi, attraverso la modulazione della microglia, la rottura di tale ciclo autoalimentante che porta pian piano alla distruzione neuronale, con il conseguente sviluppo di malattia. Possiamo quindi considerarlo a tutti gli effetti un rimedio di prevenzione e protezione del sistema nervoso. D'altra parte in Medicina Tradizionale Cinese, come abbiamo detto, è considerato un fungo in grado di aumentare la longevità e di favorire la memoria e la lucidità mentale.

È considerato un potente antinfiammatorio e un potenziatore del sistema immunitario, in grado di conferire al corpo la capacità di aumentare la resistenza alle malattie. Ha azione antiallergica ed è molto utilizzato per contrastare la sintomatologia asmatica, sia per la sua azione sul sistema immunitario che per il suo effetto ossigenante. Quest'ultima caratteristica lo rende un rimedio molto efficace anche per migliorare la gestione dei disturbi dell'altitudine e per migliorare il metabolismo aerobico negli atleti. Numerosi studi attestano inoltre i suoi effetti epatoprotettivi nei confronti della tossicità indotta da sostanze chimiche quali il tetracloruro di carbonio CCl₄, la tioacetamide, il benzo(a)pirene, la D-galattosamina, l'acetaminofene; protegge inoltre dai danni indotti da lipopolisaccaridi (LPS). Migliora le funzioni epatiche in caso di epatite virale, contribuendo a ridurre la carica virale. Agisce infine anche a livello intestinale, attraverso la modulazione dell'asse dello stress e l'aumento della produzione di serotonina; a livello immunitario come potenziamento della prima linea di difesa; a livello strutturale favorendo la rigenerazione di mucosa e come prevenzione di lesioni oncologiche.

L'azione del *Reishi* sull'organismo umano è quindi molto estesa e articolata; possiamo affermare che è orientata ad aumentare la sua capacità adattativa potenziando la risposta dei diversi sistemi di regolazione, immunitario, nervoso e ormonale, e migliorando anche la gestione psico-emotiva dello stress. Un rimedio di prevenzione quindi, ma anche di rinforzo delle funzioni vitali, un adattogeno che può aiutare a migliorare lo stato di salute psicofisica del sistema organico nel suo complesso.

Dott.ssa **Stefania Cazzavillan**
biologa nutzionista
genetista naturopata
www.stefaniacazzavillan.it

DODICESIMA EDIZIONE

RIMINIWELLNESS

FITNESS BENESSERE SPORT ON STAGE

**FIERA
E RIVIERA
DI RIMINI**

**1-4 GIUGNO
2017**

**ENERGY
FREEDOM**

 **RiminiWellness®**
riminiwellness.com

IN CONTEMPORANEA CON



ORGANIZZATO DA

**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**

A merger of
Rimini Fiera and Fiera di Vicenza

APITERAPIA

A cura di Giulia Ruggeri

MIELE E PROPOLI: PRIMO SOCCORSO NATURALE

Con l'arrivo dell'inverno e quindi con i disturbi e malesseri legati alla stagione fredda, miele e propoli sono i due ingredienti da tenere sempre in casa a portata di mano. Questi due straordinari prodotti dell'alveare potranno esserci utili anche utili in caso di piccoli incidenti domestici.

Il **miele** è una sostanza prodotta dalle api partendo dalla raccolta del nettare dei fiori o dalle secrezioni di parti vive di piante, che esse raccolgono, trasformano, combinano con sostanze proprie e depongono nei loro favi. Avvengono numerosi scambi da un'ape all'altra, all'interno dell'alveare, che consentono una graduale maturazione ed arricchimento di enzimi che derivano dalle secrezioni ghiandolari delle api stesse.

Il miele quindi è un alimento speciale, che deve tutte le proprie caratteristiche esclusivamente alla natura, al tipo di risorsa rac-



colta dalle api e al loro lavoro, mentre l'apicoltore, si limita ad estrarlo e a renderlo disponibile. Mediamente il miele è costituito per circa l'80% da zuccheri diversi, principalmente fruttosio e glucosio; il 17% è la parte acquosa e solo il 3% è rappresentato da sostanze diverse, tra le quali sostanze azotate, sali minerali, acidi organici, polifenoli, sostanze aromatiche.

Il miele da scegliere deve essere un prodotto di ottima qualità, possibilmente crudo, estratto per mezzo di lenta centrifugazione, non sottoposto a trattamenti termici e privo di antibiotici e pesticidi.

La **propoli** è una sostanza resinosa che le api raccolgono dalle gemme e dalla corteccia delle piante; si tratta quindi di una sostanza di origine prettamente vegetale, rielaborato nel ventricolo delle api con l'aggiunta di cera, polline ed enzimi prodotti dal



loro stesso organismo. E' composta mediamente per il 30% di cere, per il 50% di resine e balsami, per il 10% di oli essenziali, per il 5% di polline e per il restante 5% di altre sostanze. La propoli viene utilizzata dalle api per chiudere i fori dell'arnia e proteggerli dagli attacchi di batteri.

Il colore può variare moltissimo nelle tonalità del rosso, del marrone e del nero e il suo profumo è fortemente aromatico.

È da prediligere una propoli in soluzione alcolica, anch'essa lavorata in modo artigianale e priva di sostanze tossiche ed eccessive lavorazioni.

La **propoli** in soluzione alcolica viene impiegata come disinfettante per uso esterno in caso di piccole ferite e mal di denti grazie alla sua azione anestetica; per uso interno invece l'assunzione di circa 30 gocce due volte al giorno insieme a un cucchiaino di miele in caso di colite, gastriti, infezioni intestinali (non gravi) e per lenire mal di gola e primi stadi influenzali.

Il **miele** è stato recentemente introdotto nella pratica medica moderna. Le proprietà antibatteriche del miele e dei suoi effetti sulla guarigione delle ferite sono state oggetto di studi approfonditi. Studi di laboratorio e studi clinici hanno dimostrato che il miele è un agente antibatterico ad ampio spettro. I dati mostrano che le proprietà curative di miele includono la stimolazione della crescita dei tessuti, maggiore epitelizzazione, e formazione di cicatrici minimizzata. Questi effetti sono attribuiti all'acidità del miele, all'idrogeno di perossido contenuto, all'effetto osmotico, al contenuto nutrizionale e antiossidante, alla stimolazione di immunità, e a composti non identificati. Le prostaglandine e l'ossido nitrico svolgono un ruolo importante nel processo infiammatorio, nell'uccisione microbica, e nel processo di guarigione. Il miele ha dimostrato la capacità di abbassare i livelli di prostaglandine e di elevare i prodotti finali di ossido nitrico. Queste proprietà potrebbero aiutare a spiegare alcune proprietà biologiche e terapeutiche del miele, in particolare come agente antibatterico e cicatrizzante.

Ricoprire la lesione con uno strato di miele e proteggere con una garza; se l'ustione o la ferita sono di piccole dimensioni, è sufficiente stendere uno strato di miele sulla parte, lasciare riposare circa 2 ore e sciacquare, in caso di necessità questa operazione si può ripetere più volte al giorno.

Alcuni pratici consigli per malanni di stagione:

- Mal di gola e raffreddore si può lenire assumendo 10 gocce di propoli in soluzione alcolica per 3 volte al giorno insieme a un cucchiaino di miele di fiori dalle proprietà antisettiche; per i bambini circa 4 gocce di propoli con un cucchiaino di miele di fiori per tre volte al giorno. Ripetere il trattamento sino alla scomparsa dei sintomi. Dopo la risoluzione del mal di gola continuare la terapia per alcuni giorni dimezzando le dosi.
- La tosse si può calmare utilizzando 30 gocce di propoli in soluzione alcolica per 3 volte al giorno unita a un cucchiaino di miele di taglio dall'azione lenitiva e mezzo cucchiaino di polline di fiori come ricostituente; per i bambini unire 5-6 gocce di propoli in soluzione alcolica con un cucchiaino di miele da assumere 3 volte al giorno.
- In caso di bisogno, per calmare la tosse e sciogliere l'eventuale catarro, assumere un cucchiaino di miele di taglio al bisogno, anche più volte al giorno.

Per approfondimenti e consulenze dettagliate sull'uso dei prodotti dell'alveare consultare l'Apiterapista.

*Studi di laboratorio
e studi clinici hanno
dimostrato che il
miele è un agente
antibatterico
ad ampio spettro.*

Giulia Ruggeri
Consulente di Apiterapia
www.leapidelmulino.it



CUCINA FUNZIONALE

A cura di Marcello Ghiretti

MINESTRA DI CECI E COZZE

ricetta per 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 7/8 minuti

Valori nutrizionali per porzione

Kcal:235

Proteine: 15.7g

Lipidi: 9.5 g

Carboidrati: 21.6 g

Fibre: 7

Ingredienti:

400 g di ceci biologici bolliti, sgocciolati e sciacquati

300 g di cozze sgusciate (180/200g solo mitilo)

300 g di acqua di cottura delle cozze

100 g di pomodori secchi

120 g di cipolla

100 g di patata bollita

20 g di olio extravergine di oliva

10 g di aglio

0,1 g di zafferano in pistilli

5 g di pepe nero



Sgusciare le cozze cotte al naturale. Scaldare una casseruola e usare alcuni spruzzi di olio Evo e uno spicchio di aglio facendo attenzione a non bruciare nulla, rovesciarvi le cozze, coprire con il coperchio e cuocere per 3/4 minuti. Decorticare le cozze tiepide e tenere l'acqua filtrata con un colino. Rosolare in pochi spruzzi di olio d'oliva EVO la cipolla e l'aglio assieme ai pomodori tagliati grossolanamente, aggiungere lo zafferano, la patata bollita e l'acqua delle cozze.

Cuocere sino a che la patata comincia a disfarsi ed i ceci sono morbidi, ridurre il liquido sino alla consistenza desiderata considerando

di servire un piccolo brodetto. Solo pochi istanti prima di servire immergervi le cozze.

Grattugiare il pepe fresco e condire con l'olio EVO restante al momento di servire.

Nota dello chef:

E' una ricetta dagli ingredienti ricchi in fibra, vitamine e antiossidanti

I ceci sono legumi ricchi in fibre con un buon spettro amminoacidico, ma contengono anche i "Fitati" che si trovano nei legumi e






Dalla tradizione Italiana, attraverso l'utilizzo delle migliori materie prime, nasce CiaoCarb, leader Europeo nella produzione di pasta e prodotti da forno ricchi di fibre e proteine vegetali.

 continua a seguirci su:
facebook /ciaocarb

 **siaocarb**

 MANOPPELLO (PE)
+39 085 8561895

 **ciaocarb**



si eliminano di solito con l'ammollo dei legumi prima della cottura. L'acido 'Fitico' è tradizionalmente riconosciuto come fattore "antinutrizionale", cioè sostanza che inibisce l'assorbimento o l'utilizzo dei nutrienti infatti, legandosi ad alcuni minerali (calcio, ferro, magnesio e zinco) formando dei sali insolubili (fitati e fitina) ne ostacola l'assorbimento. I "Fitati" sono presenti negli alimenti integrali e solo in minima parte in quelli raffinati. La "Crusca", comunemente usata come integratore di fibra, è particolarmente ricca di fitati che diminuiscono, o vengono inattivati per effetto della fermentazione e per l'esposizione ad alte temperature durante la cottura di pane, pasta e riso. Le cozze, molto utilizzate in Italia, possono promuovere la salute sessuale e prevenire le malattie cardiometaboliche; contengono vitamine, in particolare del gruppo A, potassio, zinco, fosforo, ferro e magnesio, quindi anche utili per la salute delle ossa. Lo zafferano previene i difetti degli spermatozoi mentre i pomodori assicurano un apporto di licopene anch'esso utile per prevenire le alterazioni nella forma degli stessi spermatozoi, ma anche importante alleato per mantenere la salute della pelle. Decisamente un piatto anti-aging e con risvolti salutari in grado di migliorare la sexability sia dell'uomo che della donna. Ricetta ideale per i soggetti "ipermisti" riconosciuti dalla dieta COM.

CHOCOLATE PROTEIN COOKIES

Valori Nutrizionali per porzione 50g (2 cookie)

Kcal: 166

Proteine: 8,0g

Lipidi: 8,8g

Carboidrati: 22,5g

Fibre: 10,5g

Ingredienti:

50g di olio di cocco

60g di proteine whey 90% (gusto cioccolato)

80g di inulina Fibra

80g di farina integrale di avena

80g di caffè espresso o di orzo come alternativa

40g di cacao in polvere senza zucchero

1 pizzico di sale

20g di cioccolato fondente proteico (oppure 80% grattugiato)

20 g di Xilitolo

2 cucchiaini di fiocchi di avena

1/3 di cucchiaino di lievito per dolci

Pesare tutti gli ingredienti e sistamarli vicino al piano di preparazione. Mescolare tutti gli ingredienti secchi e l'olio di cocco. Setacciare la farina ed unire l'olio, amalgamando il tutto con le mani in modo da eliminare eventuali grumi; aggiungere il caffè freddo e mescolare.

Formare delle palline di circa 25g e poi schiacciarle tra i palmi delle mani per ottenere la classica forma cookie (stendere con il mattarello l'impasto sino ad ottenere uno spessore di circa ½



cm per poi tagliare i biscotti con uno stampo rotondo se volete biscotti più sottili).

Pre-riscaldare il forno e posare i biscotti su una teglia sulla quale verrà posto uno strato di carta oleata.

Infornate e cuocere per 10/12 minuti a 160-170°C.

Una volta cotti, togliere dal forno e raffreddare per circa 10 minuti. I biscotti potranno essere conservati in una scatola per biscotti oppure in un sacchetto alimentare e dovranno essere consumare entro 5-7 giorni.

Nota dello chef:

I cookies al cioccolato sono biscotti ad alto valore nutritivo, a ridotto contenuto calorico in quanto contengono pochi zuccheri semplici e più del 30% della quota giornaliera di fibra raccomandata. L'olio di cocco pur contenendo acidi grassi saturi è considerato un toccasana se vergine o extravergine ed estratto a freddo. Lo xilitolo, ampiamente conosciuto ed utilizzato nell'industria alimentare, ha un gusto molto più dolce dello zucchero, per questo può essere utilizzato in minore quantità, inoltre è Diabetic friendly, cioè non è pericoloso per chi è affetto da diabete in quanto a basso indice glicemico. Croccanti, leggeri e friabili rendono uno spuntino o la colazione saziante e golosa.

Marcello Ghiretti
Personal Chef
Personal trainer AFFWA

**SOJASUN
BIFIDUS.**

*Mangia vegetale,
vivi positivo.*

NO OGM

RICCHI DI PROTEINE
VEGETALI

100%
VEGETALE

Con Sojasun ogni giorno è quello giusto per gustare deliziosi prodotti 100% vegetali ed avere un'alimentazione sana ed equilibrata. Prova tutti i Bifidus Sojasun, le cremose alternative vegetali allo yogurt, buone per tutti. Scopri le altre gustose novità della gamma Sojasun!



ENTRA NEL NOSTRO MONDO!

SOJASUN.IT



Mangia vegetale, vivi positivo.

MEDICINA ESTETICA

A cura del Dott. Guido Maronati

IL "LIFTING" DOLCE CON GLI ULTRASUONI HIFU

Dopo anni di impiego in altri ambiti della medicina, la tecnologia a ultrasuoni **HIFU** (High-Intensity Focused Ultrasound, **ultrasuoni ad alta densità focalizzati**) è approdata in medicina estetica come metodica non invasiva di sollevamento ("lifting") e rassodamento della pelle.

Come funziona

Gli ultrasuoni focalizzati di HIFU agiscono sulle strutture profonde del derma fino a raggiungere lo SMAS (sistema muscolo-aponeurotico superficiale), la struttura che viene rimodellata dal lifting vero e proprio, ma senza incisioni, cicatrici, rischi chirurgici o tempi di recupero post-operatori. **Il trattamento è indolore e ripetibile, e l'effetto-lifting è il risultato dell'azione dell'ultrasuono che produce la retrazione dei tessuti trattati.**

HIFU per il viso e per il corpo

La metodica non invasiva HIFU è adatta al trattamento della lassità cutanea e delle rughe superficiali del viso e del corpo, e



in particolare:

≥ Viso

- arcata sopraccigliare
- regione zigomatica
- guance
- profilo mandibolare
- regione sottomandibolare
- sottomento
- regione cervicale

≥ Corpo

- décolleté
 - regione mediale (interna) delle braccia
 - regione mediale (interna) delle cosce
 - regione addominale
- Il trattamento dura circa 60 minuti ed è ripetibile per 3-4 volte a distanza di 4 settimane.

Indicazioni

Il trattamento con HIFU è adatto a tutti i fototipi di pelle e può essere eseguito in qualsiasi momento dell'anno. Svariati studi hanno dimostrato che è possibile ottenere risultati significativi



dal trattamento a qualunque età, tuttavia l'indicazione migliore si ha in soggetti con una lassità cutanea e dei tessuti molli da lieve a moderata.

Risultati

L'effetto-lifting ottenuto HIFU si consolida entro 30-45 giorni dal trattamento, e dura circa 6-12 mesi.

Molto simile a quello utilizzato nelle ecografie, l'ultrasuono focalizzato della metodica HIFU si distingue per l'**elevata convergenza del raggio** e l'impiego di **diverse frequenze di energia acustica**. Gli ultrasuoni sono onde sonore con una frequenza che non può essere percepita dall'orecchio umano. L'azione dell'HIFU si basa sia sull'**effetto termico**, sia sulla **cavitazione**, ossia la formazione di microbolle di gas a livello della zona trattata. In sostanza, il risultato dell'HIFU è un processo termomeccanico che coinvolge due meccanismi inseparabili: a) l'**energia dell'ultrasuono**, che genera calore inducendo un rapido e brevissimo aumento della temperatura locale, e b) l'**azione meccanica**, costituita da un micromovimento a livello molecolare che genera calore frizionale; le compressioni e rarefazioni ripetute che si producono quando l'ultrasuono colpisce il tessuto danno il via alla formazione di microbolle che crescono fino a implodere, con un procedimento identico a quello usato nella cavitazione medica per la rimozione non invasiva del grasso sottocutaneo.

HIFU è per tutti, ma ognuno ha il suo

Il trattamento con HIFU viene personalizzato per rispettare le caratteristiche fisiche uniche di ciascun paziente regolando l'**energia** e la **profondità focale** dell'ultrasuono, e dunque variando il focus geometrico e le lunghezze d'onda.

HIFU-TOP è dotato di tre testine (trasduttori) con frequenze (da 4 a 10 MHz) e profondità focali diverse:

- 1.5 mm, una testina di dimensioni contenute per raggiungere anche le regioni anatomiche più piccole presenti a livello del

derma

- 3.0 mm, per il trattamento del derma profondo

- 4.5 mm, per il trattamento del tessuto sub-dermico, compreso lo SMAS.

E' possibile trattare la pelle a più di una profondità focale in una singola seduta e variando non solo la direzione del vettore, ma anche l'energia totale applicata. Molti studi scientifici confermano infatti che il trattamento a doppia profondità e con energia più elevata garantisce un effetto liftante superiore. Il numero totale di linee per ciascun trattamento viene personalizzato in funzione del grado di lassità cutanea di ciascun paziente, con protocolli che prevedono di trattare da 300 a 600 linee di viso e porzione superiore del collo in un soggetto con lassità lieve, che diventano 600-700 in caso di lassità moderata e 800 circa in caso di lassità più consistente. In genere si segue un solo vettore per ogni guancia, con 15 linee di trattamento verticali.

HIFU e non solo

La pelle che invecchia è caratterizzata da svariati cambiamenti indipendenti, tra i quali la degradazione del collagene, la ridistribuzione del grasso sottocutaneo, il riassorbimento e rimodellamento posteriore dell'osso mandibolare. Il risultato dell'invecchiamento cutaneo è quello che tutti conosciamo: perdita di volume e di tono - che si accompagnano inevitabilmente alla comparsa di pelle cadente, distorsione dei contorni del viso a livello delle guance e del collo, comparsa di rughe superficiali e profonde.

Con l'esclusione del lifting chirurgico vero e proprio, che prevede il riposizionamento meccanico di alcune strutture molli del viso e la trazione e rimozione della pelle in eccesso a livello del viso e del collo, a oggi non esiste un singolo trattamento non invasivo in grado di correggere lassità cutanee importanti. Allo stato attuale, il ringiovanimento che possiamo ottenere è spesso il risultato della combinazione di vari trattamenti non invasivi

TRATTAMENTI A CONFRONTO

Trattamento	Durata risultato	No. sedute	Anestesia locale	Viso	Corpo	Costo a seduta
HIFU	6-12 mesi	3-4	NO	x	x	ooo
Lifting con i fili di trazione	12-24 mesi	1	SI	x		ooooo
Laser frazionale	6-12 mesi	2-3	Topica	x		oooo
Soft Restoration	6-12 mesi	1	NO	x		oooo
Needling	6-12 mesi	4-5	Topica	x	x	oo
PRP	4-6 mesi	1	NO	x	x	ooo
Filler	6-12 mesi	1	NO	x	x	oo

Così simili, così diversi: piccola panoramica sui trattamenti di ringiovanimento non chirurgico.



*Con la tecnica della
"soft restoration"
è possibile trattare
aree molto estese del
volto, distribuendo
l'acido ialuronico in
modo da garantire un
riempimento completo,
uniforme e armonioso.*

che in sinergia sono in grado di ripristinare il volume, la tensione, la lucentezza, la compattezza e l'uniformità cromatica di una pelle più giovane.

Controindicazioni

Infezioni, lesioni aperte a livello dell'area da trattare, acne attiva grave o cistica, impianti metallici (pacemaker, defibrillatore) a livello della regione da trattare.

Complicanze

Sono rarissime e comprendono eritema transitorio, gonfiore (edema), occasionalmente ematomi, iperpigmentazione postinfiammatoria, insensibilità temporanea.

I fili biostimolanti

Grazie alle loro microscopiche ancore, i **fili biostimolanti riassorbibili** Aptos si fissano dolcemente ai tessuti molli formando un robusto reticolo di sostegno. L'acido polilattico che contengono agisce dall'interno della cute, esercitando un'azione rigenerante e rivitalizzante che rallenta i processi di invecchiamento del viso e del corpo.

Il laser frazionale

Il laser frazionale (Fraxel) consente di eseguire nel giro di pochi minuti, con o senza anestesia locale e senza lasciare alcuna cicatrice visibile, il ringiovanimento cutaneo non ablativo di viso, collo e décolleté, di spianare le rughe, di attenuare gli esiti cicatriziali dell'acne, di migliorare il tono e lo spessore cutaneo, e di schiarire le macchie restituendo un colorito uniforme alla pelle.

La soft restoration

Con la tecnica della "soft restoration" è possibile trattare aree molto estese del volto, distribuendo l'acido ialuronico in modo da garantire un riempimento completo, uniforme e armonioso. Grazie all'impiego di uno speciale acido ialuronico reticolato biocompatibile, e di una apposita microcannula sottilissima, è possibile trattare in una sola seduta tutto il viso nel suo insieme,

correggendo simultaneamente tutti i difetti presenti in termini di volume, lassità, e rughe.

Il needling

Il needling è una tecnica di medicina estetica che ha la funzione di rigenerare e rivitalizzare in profondità la pelle (epidermide e derma) del viso e del corpo attraverso l'uso di una particolare "penna" elettrica dotata di 11 microaghi che penetrano nella pelle, in modo controllato, a una velocità di fino a 25 volte/secondo. Il needling con Dermapen® stimola la produzione naturale del collagene e dell'elastina sfruttando l'innata capacità autorigenerante dell'organismo.

Il needling con Dermapen® stimola la produzione naturale del collagene e dell'elastina sfruttando l'innata capacità autorigenerante dell'organismo.

PRP, il plasma ricco di piastrina

Il PRP è un potente e concentratissimo cocktail di fattori di crescita che stimolano la riparazione e la rigenerazione dei tessuti e la formazione di nuovi vasi sanguigni (neoangiogenesi). Il PRP è indicato nella rigenerazione dei tessuti cutanei e sottocutanei per migliorare l'aspetto di tutto il viso nel suo insieme, ma anche del décolleté e del dorso delle mani.

I filler

L'acido ialuronico è una proteina con la funzione di regolare il contenuto d'acqua delle cellule, ed è presente in grande quantità nella pelle dei bambini e degli adolescenti. L'acido ialuronico ha una duplice azione, riempitiva e rivitalizzante. È indicato per il trattamento di tutte le rughe del viso. I vantaggi dell'acido ialuronico sono rappresentati dal fatto che il prodotto è naturale, non allergizzante, il trattamento è ben tollerato, la correzione immediatamente visibile, e il gonfiore, soprattutto nella zona delle labbra, è transitorio.

Dott. Guido Maronati

Medico Chirurgo

Specialista in Chirurgia Plastica Ricostruttiva

www.guidomaronati.it

Nutri la tua bellezza

CAPELLI
UNGHIE
PELLE



- MSM
- Alga rossa
Lithothamnium calcareum
- Vitamina C
- L-Lisina HCl
- L-Prolina
- Zinco
- Rame

INTEGRATORE PREMIATO*

*Premio BEST OF BEAUTY AWARDS rilasciato da



ESTETIC FORMULA

La nostra pelle, i capelli, le unghie parlano di noi e riflettono il nostro stile di vita. **Per custodire al meglio la nostra bellezza** è importante quindi proteggere l'organismo dall'aggressione di agenti esterni (sole, vento, aria fredda, smog, etc) con cosmetici mirati e ottimizzare la routine cosmetica quotidiana con l'utilizzo di integratori a base di antiossidanti e **nutrienti importanti per la funzionalità del tessuto connettivo** (es. zolfo, vit.C, L- Lisina, L-Prolina).

ESTETIC FORMULA è un integratore alimentare a base di alga rossa *Lithothamnium calcareum* (fonte organica di **silicio**), **MSM** (composto organico a base di **zolfo**), **Vitamina C, L-Lisina, L-Prolina, Zinco e Rame**. Lo zinco contribuisce al buon mantenimento di **capelli, pelle e unghie**. Il rame contribuisce al buon mantenimento dei tessuti connettivi e alla normale **pigmentazione dei capelli e della pelle**. La Vitamina C contribuisce alla **formazione del collagene per la normale funzione della pelle**.

Certificato KOF-K di Solgar n. K-1250 - HFA APPROVED - Certificato HALAL

SENZA GLUTINE

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Non utilizzare in gravidanza e nei bambini o comunque per periodi prolungati senza sentire il parere del medico.

In farmacia, parafarmacia ed erboristeria

solgar.it - info@solgar.it

Numero Verde* S.T.S. Solgar
800.129.444

* Numero verde gratuito sia da rete fissa che da telefoni cellulari

L'integratore per le tue esigenze? Chiama il numero verde di Solgar. Biologi e Farmacisti del Servizio Tecnico Scientifico di Solgar rispondono alle richieste tecnico-scientifiche.

Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle 13 - dalle 14 alle 18.

SOLGAR®
Since 1947

ULTIME RICERCHE IN FITNESS, WELLNESS E MEDICINA ANTIAGING

A cura del Dott. Filippo Ongaro

Sebbene internet offra incredibili opportunità di conoscenza e diffusione di messaggi importanti, è altrettanto vero che rende possibile per chiunque camuffarsi da esperto e raccogliere dei seguaci. Per questo oggi più che mai è bene affidare la propria formazione a fonti credibili. Titoli di studio e credibilità personale sono i due criteri che reputo più importanti, assieme alla volontà di diffondere solo dati scientifici e non tesi o approcci del tutto personali, per quanto validi possano essere.

Per questo, in questa rubrica mi piace citare solo lavori pubblicati su riviste internazionali in modo da dare al lettore la possibilità di verificare ciò che gli viene presentato.

In questi giorni si parla molto degli studi sul digiuno e del loro presunto effetto preventivo in particolare sulle patologie oncologiche. Anche se le ricerche sono interessanti, occorrono molti più dati per potere raccomandare approcci dietetici in questa direzione. Infatti gli studi pubblicati finora mescolano dati osservazionali su esseri umani con dati sperimentali su animali e quindi sono ancora incompleti e parziali. Inoltre va detto che molti degli effetti che si ipotizza vengano indotti dal digiuno possono essere attivati da altre pratiche: l'attività fisica in primo luogo ma non solo. Vari studi hanno messo in evidenza un effetto preventivo verso i tumori della vitamina D e della metformina (Cancer J 2015;21(2):70-74)(Tumour Biol 2015;36(3):1567-72).

La metformina sembra sortire un effetto antitumorale ampio attraverso vari meccanismi. Uno è un'attivazione della proteina AMPK che inibisce a sua volta la crescita cellulare. L'altro



è l'inibizione di alcune metallo-proteine che favoriscono la crescita e l'espansione dei tumori. La vitamina D invece promuove una differenziazione cellulare corretta e attiva il sistema immunitario. Visti i meccanismi d'azione differenti, le due sostanze potrebbero avere un effetto sinergico importante e potente nel proteggere l'organismo da patologie oncologiche.

Sempre riguardo alla vitamina D, alcuni dati indicano un'associazione stretta tra la carenza di vitamina D e la presenza di tiroidite di Hashimoto (Hell J Nucl Med 2015 Sep-Dec;18(3):222-7). Questo effetto viene

attribuito alla funzione di regolazione che la vitamina D esercita a livello del sistema immunitario e questo potrebbe giustificare un ruolo per la carenza di vitamina D nella genesi di altre patologie autoimmuni.

Infine un nuovo studio conferma l'importanza di adeguati livelli di vitamina D per ottenere una più completa protezione anti-tumorale. Secondo gli autori i dati prodotti confermano una relazione inversa tra concentrazione ematica di vitamina D e rischio tumorale. In particolare suggeriscono di considerare 40ng/ml come un valore adeguato per ottenere effetti preventivi completi. Inoltre indicano come il miglioramento dei livelli di vitamina D possa essere una strategia efficace per ridurre il numero di nuovi casi di cancro. (PLOS ONE, 2016; 11 (4).

Dott. Filippo Ongaro

www.filippo-ongaro.it

Medico Chirurgo

*Direttore Scientifico Istituto di Medicina
Rigenerativa e Anti-Aging (Ismerian)*



INC

Hotels Group

www.inchotels.com

Per i tuoi meeting nella Food Valley.

2015 posti suddivisi

in **22** sale con capienza

da **2** a **400** posti,

disposti su **7** strutture,

con **526** camere.

Con **1** solo referente.

INC HOTELS GROUP Via Reggio, 51/A

Tel. +39.0521.952642 - Fax. +39.0521.992317 - info@inchotels.com

BEST WESTERN HOTEL FARNESE Via Reggio, 51/a - 43126 Parma - Tel. +39.0521.994247 - Fax: +39.0521.992317 - info@farnesehotel.it

HOTEL SAN MARCO Via Emilia Ovest, 42 - 43010 Ponte Taro (PR) - Tel. +39.0521.615072 - Fax. +39.0521.615012 - info@hotelsanmarcoclub.it

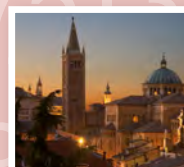
HOLIDAY INN EXPRESS PARMA Via Naviglio Alto, 50 - 43122 Parma - Tel. +39.0521.270593 - Fax +39.0521.772821 - info@parma.hiexpress.it

PALAZZO TOSCANI Via Trento, 37 - 42122 Parma - Tel. +39.0521.952642 - Fax +39.0521.992317 - info@palazzotoscani.eu

BEST WESTERN HOTEL CLASSIC Via Pasteur 121/C 42122 Reggio Emilia - Tel: +39 +39 0522. 355411 - Fax +39 +39 0522. 333410 - info@classic-hotel.it

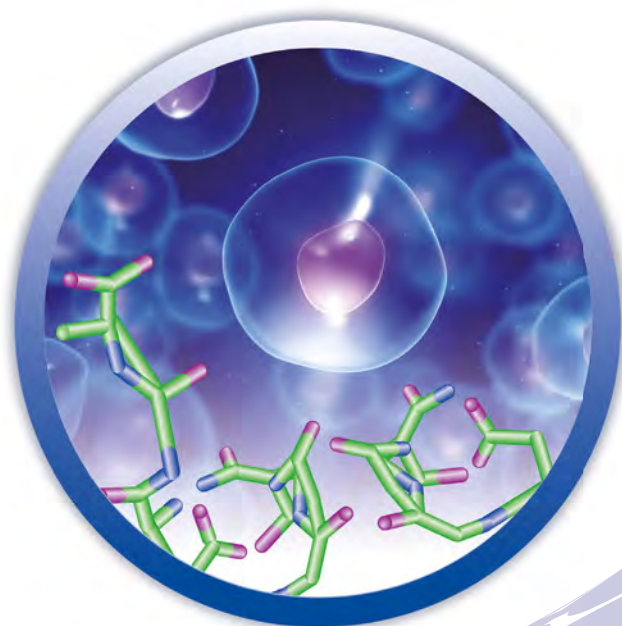
HOLIDAY INN EXPRESS REGGIO EMILIA Via Meuccio Ruini, 7 - 42124 Reggio Emilia - Tel. +39.0522.507122 - Fax +39.0522.514308 - info@reggioemilia.hiexpress.it

HOTEL FORUM Via Roma 4/a - 42049 S. Ilario D'Enza (RE) - Tel. +39.0522.671480 - Fax +39.0522.671475 - info@forumhotel.it



Ospitalità per passione.

*Basse difese immunitarie?
Rallentamento del metabolismo?
Deplezione di minerali?
Stress psicofisico?
Squilibrio intestinale?
Ritenzione idrica e accumulo di tossine?
Stress ossidativo?*



Nutrizione Cellulare Attiva

Aiuta a mantenere l'organismo giovane e in forma

**LABORATOIRE
NUTERGIA**
La Nutrizione Cellulare Attiva

da oggi in Italia grazie a

IMO