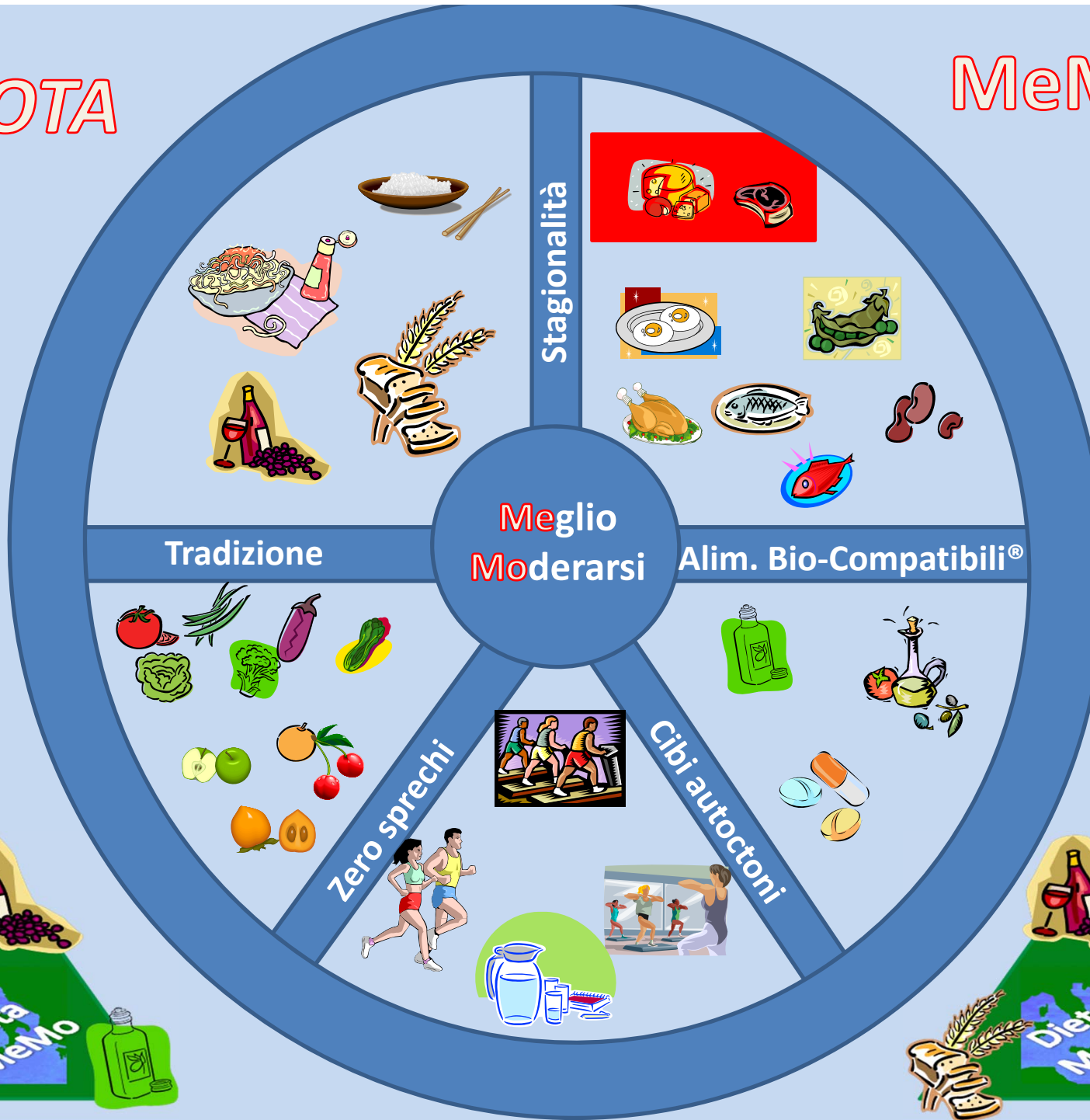


RUOTA

MeMo



RUOTA

MeMo

**Meglio
Moderarsi**

Alim. Bio-Compatibili®

Stagionalità

Cibi autoctoni!

Zero sprechi

Tradizione



PROTOCOLLI TERAPEUTICI nelle MALATTIE DISMETABOLICHE



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



L'Obesita': un problema multidisciplinare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



L'Obesita': un problema multidisciplinare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



L'Obesita': un problema multidisciplinare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



L'Obesita': un problema multidisciplinare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



L'Obesita': un problema multidisciplinare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



COSTITUZIONI e TIPOLOGIE “ADIPOSE”

A parità di sovrappeso, il grasso corporeo può avere una distribuzione diversa a seconda della **TIPOLOGIA COSTITUZIONALE** ed **OSSIDATIVA**

riconducibile a **3 tipologie di base:**

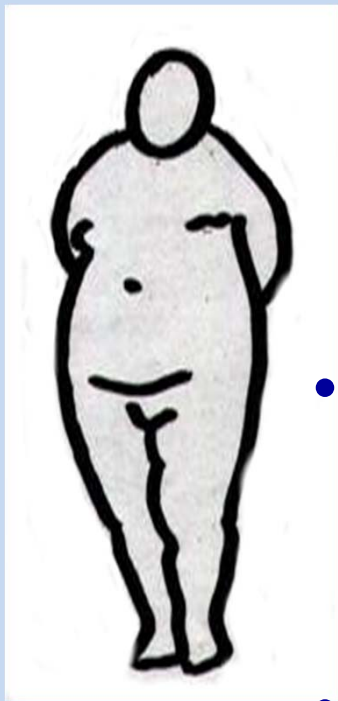
ENDO- MESO- ECTOBLASTA



V. Mazzuca Mari

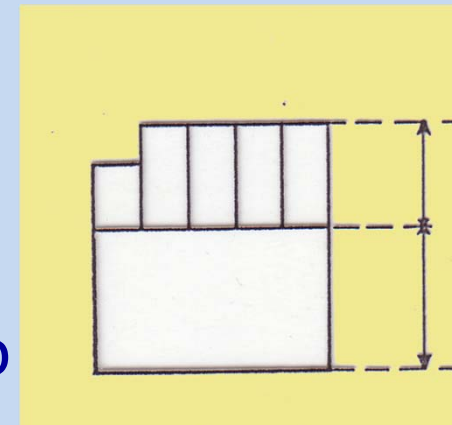
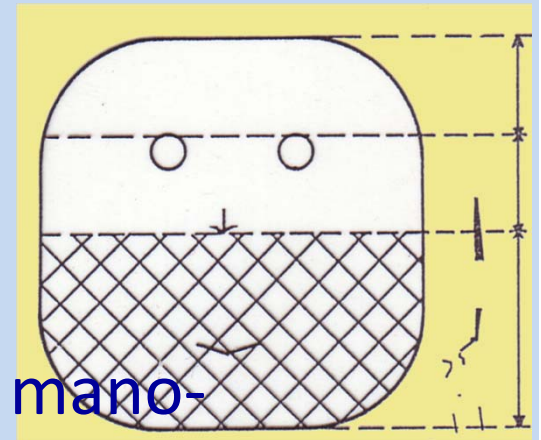
Medicina Mediterranea Moderna





IPO – ENDOBLASTA

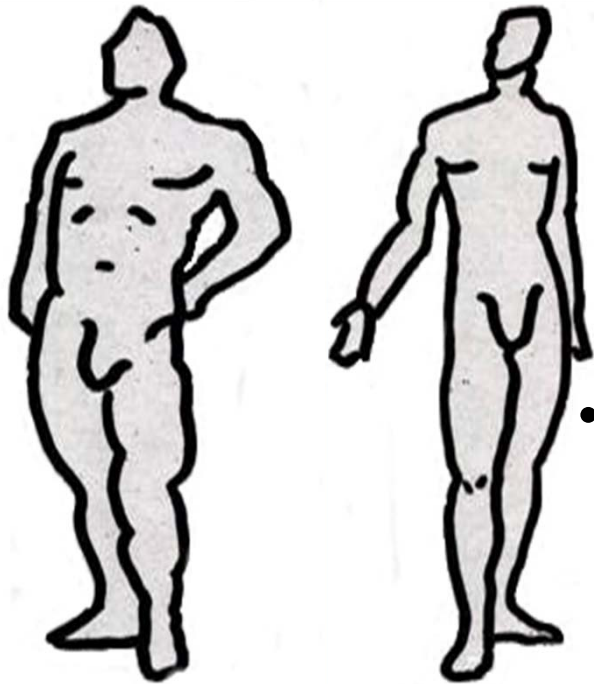
- Tendenzialmente basso e grasso, mani-denti-unghie quadrati, testa grossa e tonda, ventre prominente, angolo braccio avambraccio verso l'alto.
- Ordinato e disciplinato, rispettoso e responsabile, coscienzioso.
- Eczemi e diarrea fin da piccoli. Arteriosclerosi, Artrosi, Malattie metaboliche.
- Ipotiroideo e Ipocorticosurrenalico



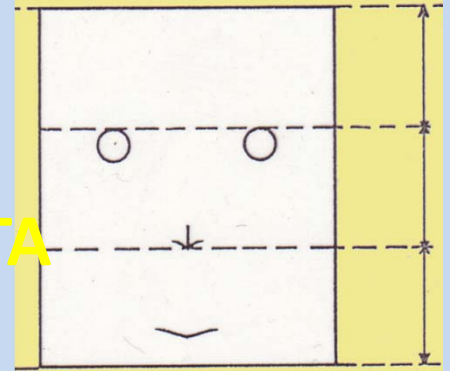
V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



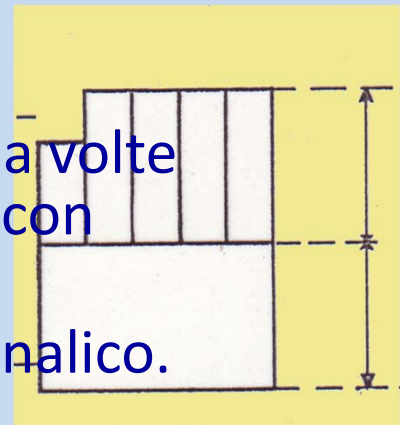


NORMO – MESOBLASTA



- Soggetto di media statura, corpo-viso-mani-denti-unghie quadrati con ipertrofia muscolare ed ipertricosi, angolo braccio-avambraccio non in linea.

- Soggetto equilibrato, reagisce bene a qualsiasi stimolo esterno.
- Gode di buona salute, è caloroso; presenta solo problemi cutanei e a volte metabolici (specie il meso grasso con l'avanzare dell'età).
- Normotiroidico e Ipercorticosurrenalico.



V. Mazzuca Mari

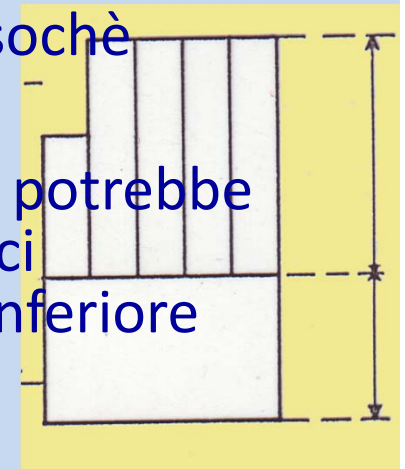
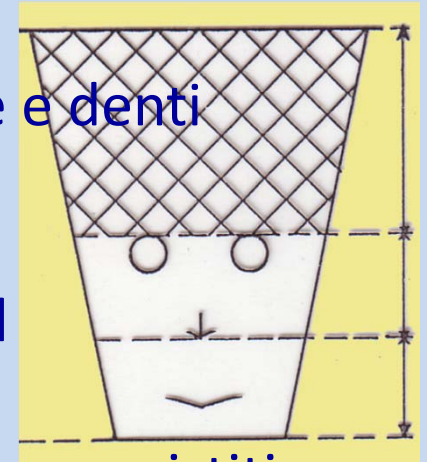
Medicina Mediterranea Moderna



IPER - ECTOBLASTA



- Alto e sottile, mano lunga e dita sottili, unghie e denti lunghi, articolazioni flessibili, angolo braccio-avambraccio il linea.
- Intelligente, sentimentale, artista, elegante ed armonioso.
- Rinofaringiti, bronchiti, asma bronchiale, pertosse, cistiti recidivanti.
- Ipertiroidico e Ipocorticosurrenalico.
- Da un punto di vista anatomico è un longilineo con tendenza ad una magrezza costituzionale pressochè incorreggibile.
- Soltanto una eventuale impregnazione sicotica potrebbe provocare l'insorgenza di fenomeni lipodistrofici prevalentemente a distribuzione nel distretto inferiore (glutei, cosce).



COSTITUZIONI E TIPOLOGIE “ADIPOSE”

Alle 3 Tipologie *Costituzionali* di base
(Endo - Meso - Ectoblasta)

corrispondono
3 tipologie *Ossidative*
(Ipo - Normo - Iperossidatore)

che si identificano in 5 tipologie “Adipose”
(Avocado-Mela-Pesca-Pera-Arancia)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



TIPOLOGIE COSTITUZIONALI - OSSIDATIVE - ADIPOSE



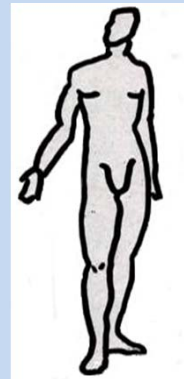
ENDOBLASTA

Ipoossidatore



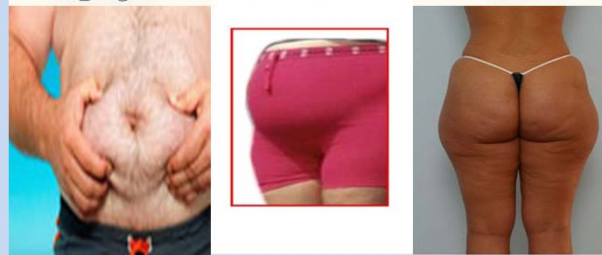
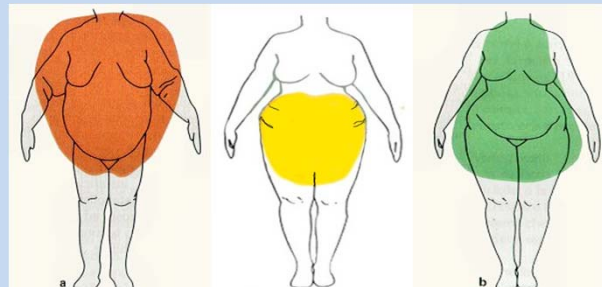
IPO - ENDO

Avocado



MESO - NORMOBLASTA

Normoossidatore

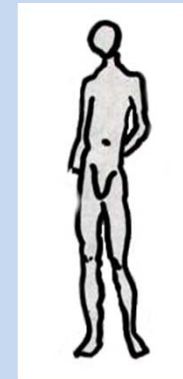


NORMO - MESO

Mela

Pesca

Pera



ECTOBLASTA

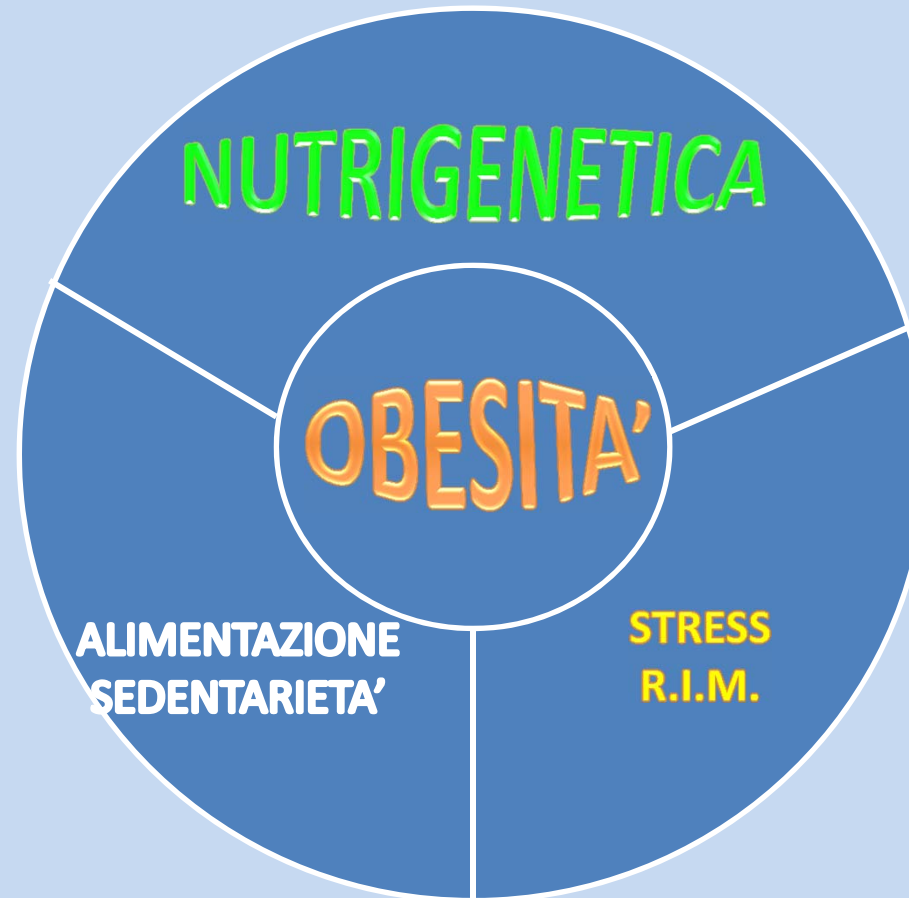
Iperossidatore



IPER

Arancia

L'Obesita': un problema multidisciplinare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



Che cos'è la Nutrigenetica ?

Lo studio di come la variazione genetica nei geni individuali influenza la risposta di un individuo a particolari nutrienti e tossine nella dieta.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



Cosa propone ?

- Una guida per le scelte alimentari
- *Informa sull'importanza dell'alimentazione, del cibo e del metabolismo.*
- Migliora la nostra conoscenza di come il cibo lavora insieme con il corpo.



V. Mazuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



Cosa la Nutrigenetica NON è:

Una diagnosi né una prognosi della malattia

La determinazione del rischio relativo o la probabilità relativa delle malattie complesse come il diabete di tipo 2

Non è una nuova dieta per dimagrire

Non è un miracolo



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





PHYSIOLOGIE DU GOUT

BRILLAT SAVARIN,

PAR BERTALL

PAR ALPH. KAIR

Dessins à part du texte, gravés sur acier par Ch. Geoffroy,
gravés sur bois, insérés dans le texte, par Middelfin.



***“NOI SIAMO
QUELLO CHE
MANGIAMO”***

PARIS DE LA LIBRAIRIE DE LA RUE DES BEAUX ARTS 1

MeMoGENE - PLUS

GENE	FUNZIONE
5HTT (SLC6A4)	Adattamento allo stress
ACE	Sensibilità al sale
CYP1A2*1F	Sensibilità caffeina e carni grigliate
IL6	Infiammazione generale
PPARG	Sensibilità agli zuccheri e carboidrati raffinati
SOD2	Stress ossidativo
MTHFR	Metabolismo Vitamina B



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



NUTRIGENETICA E METABOLISMO

Un metodo molto valido per personalizzare la dieta è quello che prende contemporaneamente in considerazione i dati riguardanti il metabolismo intermedio e la capacità di adattarsi allo stress, incluso quello causato da un'*alimentazione* qualitativamente inadeguata o mal distribuita e sbilanciata.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



NUTRIGENETICA E METABOLISMO

Utilizzando la tipizzazione genetica delle varianti alleliche S, SL, L(G), L, L(A), del gene **5HTTLPR** **SLC6A4**, in tutte le sue possibili interazioni epistatiche, come indicatore di adattamento **lento, intermedio e rapido allo stress alimentare**, è possibile raggruppare gli individui in tre ben distinte tipologie ossidative

LENTO – INTERMEDIO - VELOCE



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



NUTRIGENETICA E METABOLISMO

- La tipizzazione genetica consente di consigliare un regime nutrizionale ***altamente personalizzato***, in quanto basato sulla predisposizione genetica individuale
- Per ogni specifica tipologia di adattatori sarà così possibile selezionare cibi ad ossidazione più o meno rapida in un corretto regime di somministrazione, e individuare gli opportuni fattori di integrazione (estratti di erbe, probiotici, aminoacidi, etc.)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



Ossidatore lento

- Non metabolizza bene i grassi
- Poco le proteine
- Meglio gli zuccheri
- Aumenta di peso facilmente

Ossidatore veloce

- Non metabolizza bene gli zuccheri
- Poco i grassi
- Meglio le proteine
- Aumenta di peso facilmente ma altrettanto facilmente lo perde



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



Ossidatore intermedio

- Metabolizza bene tutti e tre i componenti alimentari e di solito non presenta particolari problemi
- Ha un peso equilibrato.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



**Depurazione
Drenaggio**

Impiego **estratti di erbe e fitocomplessi** per ripristinare e sostenere le capacità emuntoriali e metaboliche

Osservazione **distribuzione tessuto adiposo** e individuazione tipologia metabolica

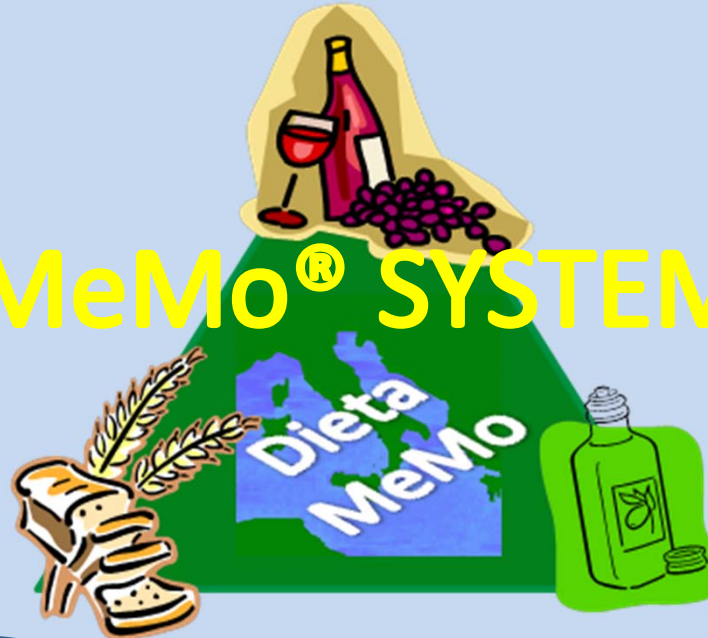
STRATEGIA

Utilizzo **alimenti di qualità** (ecocompatibili, alcalinizzanti, a basso indice/carico glicemico) opportunamente combinati

Personalizzazione regime alimentare
(Intolleranze alimentari, test genetico)

FASE 1
DISINTOSSICANTE/
DIMAGRANTE

MeMo® SYSTEM



FASE 3
MANTENIMENTO

FASE 2
PROSEGUIMENTO



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna

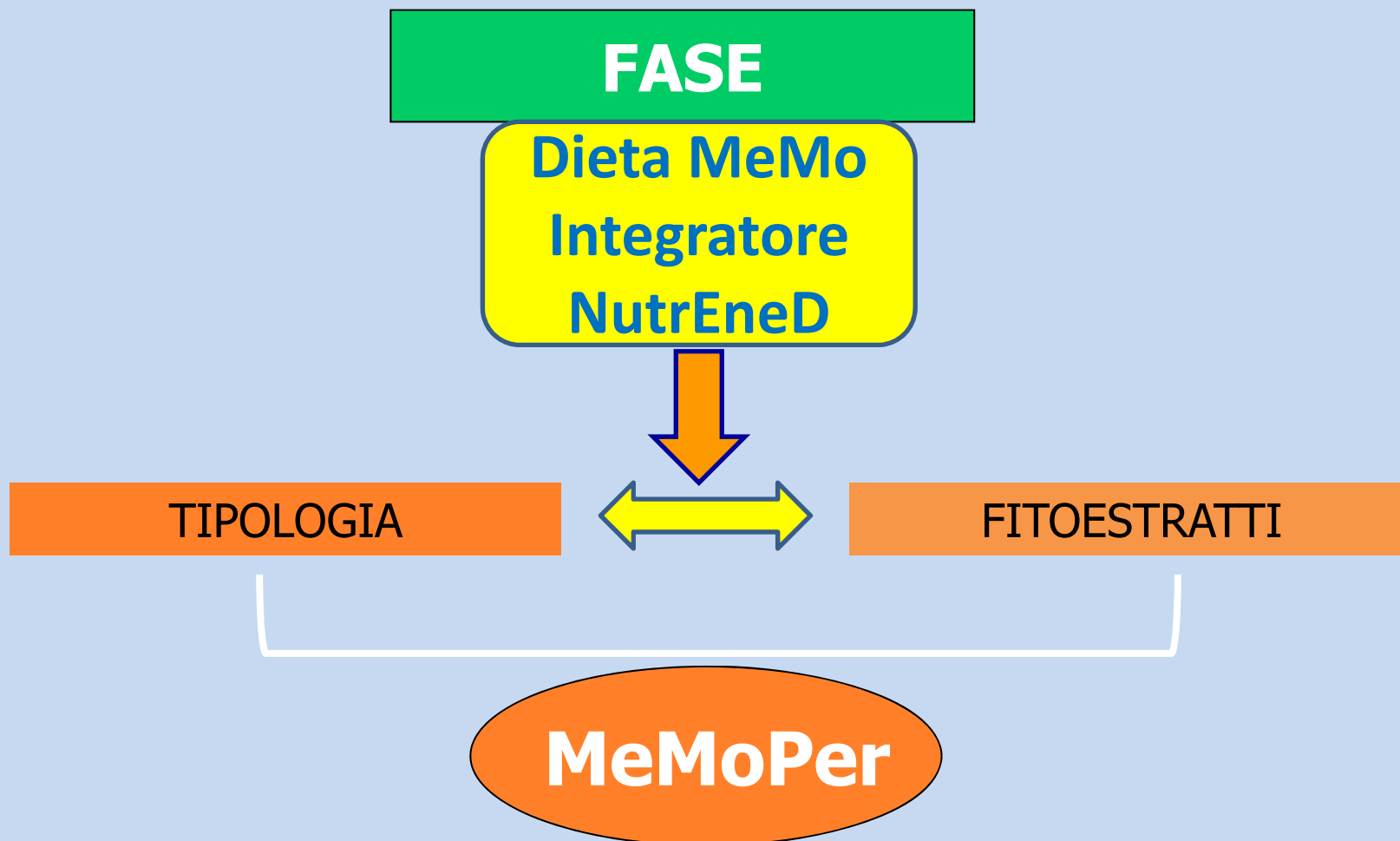


MeMo System

STRATEGIA TERAPEUTICA

”... risolvi la malattia e non solo il sintomo.

Cura la causa e non solo l'effetto”



FASE 3

MANTENIMENTO

NutrEneD

Simbiotico

MeMo IPO

DreMeRigeCel

MeMo NORMO

RegEpaBi

MeMo IPER

DeGe

MeMo System

FASE 2

PROSEGUIMENTO

NutrEneD

MeMo Av

- EneDima
- DrEmoLinf

MeMo Me

- DigestAnti
- AnAnAn

MeMo Ps

- RePanI
- AnAnAn

MeMo Pe

- DeGeRaff
- LipodissoPer

MeMo STARTER

- DeGe
- Int AA Ess.

FASE 1

DISINTOSSICANTE/DIMAGRANTE

NutrEneD

**SALUTE
BENESSERE**

DRENAGGIO

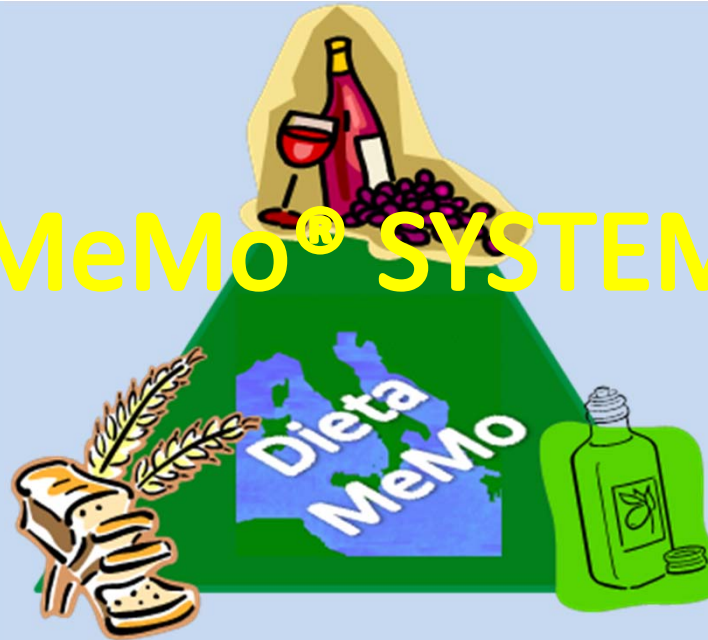
DIETA MeMO

TIPOLOGIA

FITOESTRATTI

MeMO System

MeMo® SYSTEM



FASE 1

DISINTOSSICANTE
DIMAGRANTE

*Senza un'idonea disintossicazione dell'organismo
nessun trattamento terapeutico ,tantomeno dimagrante,
potrà dare i risultati sperati.*

FASE 1

DISINTOSSICANTE - DIMAGRANTE

- Il nostro organismo é costantemente esposto, in maniera massiva, a sostanze tossiche diffuse nell'ambiente (metalli tossici, fumo, smog, pesticidi, additivi alimentari, etc.).
- Basti pensare che chi mangia “normalmente” introduce ogni anno nel proprio intestino circa **1,2 Kg di additivi chimici e conservanti**, che concorrono ad innescare e/o sostenere **infiammazione** diffusa in tutto il corpo.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 1

DISINTOSSICANTE - DIMAGRANTE

- Sebbene il nostro corpo abbia una notevole capacità di eliminazione, non è abbastanza evoluto da riuscire ad eliminare tutte le **sostanze tossiche**.
- Pertanto, se la funzionalità degli **organi emuntoriali** (soprattutto reni, fegato, intestino) non è a livello ottimale, per difendersi dalla tossinemia (infiammazione), l'organismo deposita le **tossine** in eccesso nei tessuti meno nobili, soprattutto quello **adiposo**, e/o le diluisce trattenendo liquidi.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 1

DISINTOSSICANTE - DIMAGRANTE

- Di conseguenza senza una adeguata **disintossicazione**, il nostro corpo mal si adatta ad un regime dietetico che provoca la liberazione delle tossine depositate ed il **dimagrimento si blocca**.
- È questo il motivo principale della scarsa efficacia di molti regimi dietetici attuati senza rispettare le funzionalità dell'organismo.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





FASE 1
DISINTOSSICANTE
DIMAGRANTE

In questa fase d'attacco al problema sovrappeso-obesità, oltre ad elaborare una **dieta depurativa/dimagrante (MeMo® Strong / MeMo® Hard)**, occorre intervenire con **estratti di erbe che:**



Attivino

al massimo i processi di depurazione e detossificazione dell'organismo

DeGe



Contrastino

efficacemente l'infiammazione, lo stress ossidativo e le disfunzioni enzimatiche conseguenti ad uno stile di vita e alimentare carente dei fattori nutrizionali essenziali - vitamine, minerali, antiossidanti, aminoacidi, fibre, acqua, ossigeno

NutrEnD
Int. AA Ess

Integratore Nutrizionale Energetico Dimagrante

Alimento completo di tutti i nutrienti (proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, minerali, antiossidanti, enzimi) a dosaggi biochimici e prontamente biodisponibili, che permette l'attuazione **di programmi dietetici** e **cure disintossicanti**, evitando situazioni di iponutrizione.

ANTIAGING (Antiossidante - Alcalinizzante -Antinfiammatorio)

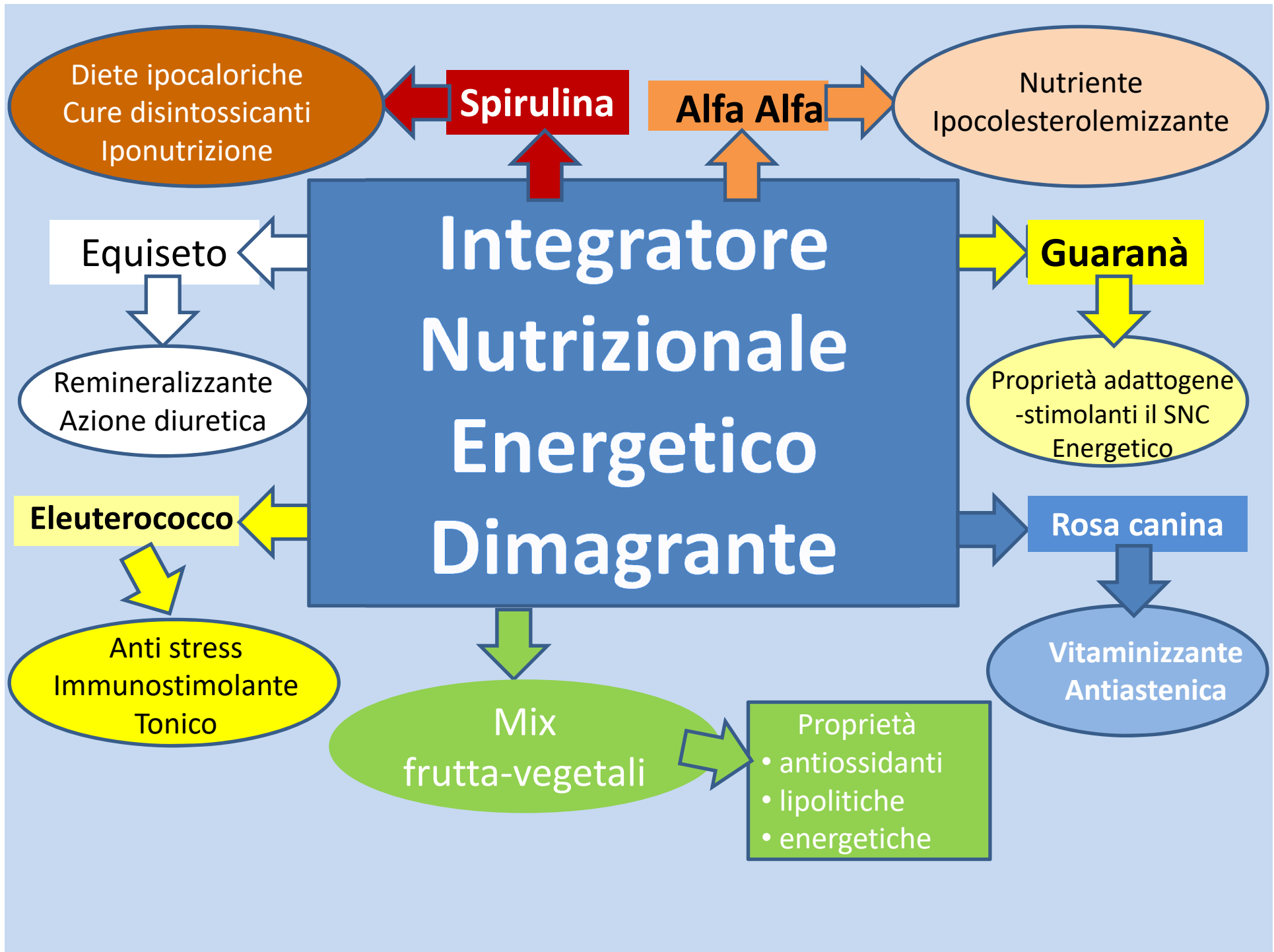
BASSO INDICE GLICEMICO

CONTROLLO DEL SOVRAPPESO (Lipolitico-Termogenico)

MIGLIORAMENTO TONO-PSICOFISICO

SENSAZIONE DI BENESSERE E VITALITÀ

CONTRIBUISCE AL NORMALE METABOLISMO ENERGETICO



Depurativo Generale

Preparato a base di erbe il cui effetto sinergico è tale da indurre una duplice azione di pulizia e drenaggio su fegato, reni, milza, intestino e sistema emolinfatico.

Indicato per intossicazioni, uricemia, gotta, reumatismo gottoso, disturbi epatobiliari.

Inoltre, svolge una intensa disintossicazione miasmatica.

DRENANTE EPATO-BILIARE → PELLE

PROPRIETÀ COLAGOGHE, ANFOCOLERETICHE, DIURETICHE,
IROLIPIDEMIZZANTI, IPOGLICEMIZZANTI

AZIONE ANTISPASTICA SULLA MUSCOLATURA
GASTRO-ENTERICA

SPICCATA AZIONE EPATOPROTETTIVA (SILIMARINA)

Depurativo Generale

Epatoprotettivo,
disintossicante,
antispastico app.
digerente

Cardo
mariano

Bardana

Drenante epato-biliare
Ipocolesterolemizzante
Ipoglicemizzante
Azione antibiotica

Ortica

Remineralizzante
Azione diuretica

Sambuco nero

Diuretico,
lassativo,
depurativo
sanguigno

Tarassaco

Depurativo epato-
renale e sanguigno,
Lassativo, Coleretico
Diuretico, Digestivo,
Tonico

Salsapariglia

Diuretico
Depurativo
Disintossicante

Rafano

Drenante vescicola
biliare
Antispastico

Carciofo

Coleretico
Colagogo
Depurativo
Diuretico

Fumaria

Antispastico
anfocoleretico
epatoprotettore

Int. AA Ess.

Integratore di Amminoacidi Essenziali puri ed estratti di erbe

Questo integratore è in grado di fornire un elevato NNU (utilizzo netto di azoto) **privo di un significativo rilascio di scorie azotate.**

L'assunzione di 10 grammi di **MeMo Protein** apporta una disponibilità aminoacidica pari a quella di circa 300 grammi di carne o pesce, **apportando, all'incirca,** soltanto 50 Kcal.

COMPOSIZIONE

Isoleucina, Leucina, Metionina, Valina, Lisina,
Tryptofano, Fenilalanina, Treonina,
Biancospino, Griffonia Simplicifolia, Potassio
citrato, Magnesio citrato, Acido citrico,
Sucralosio, Aroma naturale di arancia dolce

Int. AA Ess.

Integratore di Amminoacidi Essenziali puri ed **estratti di erbe**

INDICAZIONI

- **Dimagrire** nutrendosi e conservando la **Massa Magra**.
- **Aumento** del rendimento sportivo e della potenza muscolare.
- **Riduzione** della formazione di acido lattico e miglioramento del recupero energetico
- Stati di **carenze proteiche**.

POSOLOGIA : Secondo necessità, età, sesso ed attività fisica.



DIETA MeMo® STRONG

(Min. 7 GIORNI)

Colazione

Tisana (#) e frutta fresca di stagione (*)
+ bust. Int.AA.Ess.

Spuntino

Frutta fresca di stagione (*) o succo di frutta senza zuccheri aggiunti

Pranzo

Verdure iposodiche (§) e frutta fresca di stagione (*)
+ ... bust. Int.AA.Ess

Spuntino

Frutta fresca di stagione (*) o succo di frutta senza zuccheri aggiunti

Cena

Verdure iposodiche (§) e frutta fresca di stagione(*)
+ ... bust. Int.AA.Ess

Tisana (prima di andare a letto, facoltativa)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo® STRONG

(Min. 7 GIORNI)

- (#) TISANE:** ortica, finocchio, malva, verbena.
- (*) FRUTTA:** fresca di stagione, tranne uva, banane, fichi, cachi .
- (§) VERDURE IPOSODICHE:** di stagione: cavolo cappuccio verde, zucchine, bieta, radicchio rosso, indivia, fagiolini, cavolfiore, cicoria, cavoletti di Bruxelles, asparagi, finocchi, spinaci, broccoli, funghi, insalata, melanzane arrostate, rughetta.
- CONDIMENTI :** olio extravergine di oliva o di girasole o di mais (1 cucchiaio a pasto a crudo), limone, aceto di mele , spezie varie, sale iposodico.
- DOLCIFICANTE :** Stevia.

N.B.

Quantità libere ove non specificato diversamente

Sciogliere gli integratori (1 bustina di NutrEneD + 1 tappo dosatore di DeGe) in 1,5- 2 litri di acqua naturale o minerale non gasata e bere durante la giornata.

Camminare per almeno 30 min al giorno.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] HARD

(24 GIORNI)

3° - 7° - 11° - 15° - 19° - 23° GIORNO

Colazione

Tisana (#) opp. orzo opp. caffè opp. thè
+ frutta fresca di stagione (*) opp. 4 biscotti secchi
integrali (senza zucchero)
+ 1 bust. Int.AA.Ess

Spuntino

Frutta fresca di stagione (*) o succo di frutta o
spremuta senza zuccheri aggiunti

Pranzo

Broccoletti + melanzane
(opp. fagiolini + zucchine o spinaci)
+ 2 bust. Int.AA.Ess

Spuntino

Frutta fresca di stagione (*) o succo di frutta o
spremuta senza zuccheri aggiunti

Cena

Petto di tacchino + zucchine (o spinaci)

4° - 8° - 12° - 16° - 20° - 24° GIORNO

Colazione

Tisana (#) opp. orzo opp. caffè opp. thè
+ frutta fresca di stagione (*) opp. 4 biscotti secchi
integrali (senza zucchero)
+ 1 bust. Int.AA.Ess

Spuntino

Frutta fresca di stagione (*) o succo di frutta o
spremuta senza zuccheri aggiunti

Pranzo

Fagioli + scarola
opp. fave + rughetta
+ 2 bust. Int.AA.Ess

Spuntino

Frutta fresca di stagione (*) o succo di frutta o
spremuta senza zuccheri aggiunti

Cena

Merluzzo + finocchi (o radicchio o cetrioli)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] HARD

(24 GIORNI)

(#) TISANE: ortica, finocchio, malva, verbena.

(*) FRUTTA: fresca di stagione, tranne uva, banane, fichi, cachi.

CONDIMENTI : olio extravergine di oliva o di girasole o di mais (1 cucchiaino a pasto a crudo) - limone - aceto di mele – spezie varie - sale iposodico.

DOLCIFICANTE: Stevia.

N.B. *Quantità libere ove non diversamente specificato*

Sciogliere gli integratori (1 bustina di NutrEneD + 1 tappo dosatore di DeGe) in 1,5- 2 litri di acqua naturale o minerale non gasata e bere durante la giornata.

Camminare per almeno 30 min al giorno.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



MeMo System

STRATEGIA TERAPEUTICA

FASE 1

Disintossicante/Dimagrante (30 gg)

Dieta MeMo
Strong/Hard
NutrEneD 1 bust./die



MeMo Starter

DeGe 1 tappo dosatore
Int. AA Ess. secondo prescrizione

MeMo[®] SYSTEM



FASE 2
PROSEGUIMENTO

Dimagrire significa Perdere Grasso e non Perdere Peso



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 2

PROSEGUIMENTO

- Lo scopo di questa fase è quello di continuare il processo di dimagrimento già avviato nella fase di disintossicazione mantenendo però tonica la Massa Magra.
- Per raggiungere tale obiettivo, occorre osservare la distribuzione del grasso in ogni soggetto, in maniera tale da impostare una dieta dimagrante specifica (**MeMo[®] Rock / MeMo[®] Soft**) e soprattutto utilizzare degli **estratti di erbe** che vadano ad agire localmente sulle zone di accumulo.

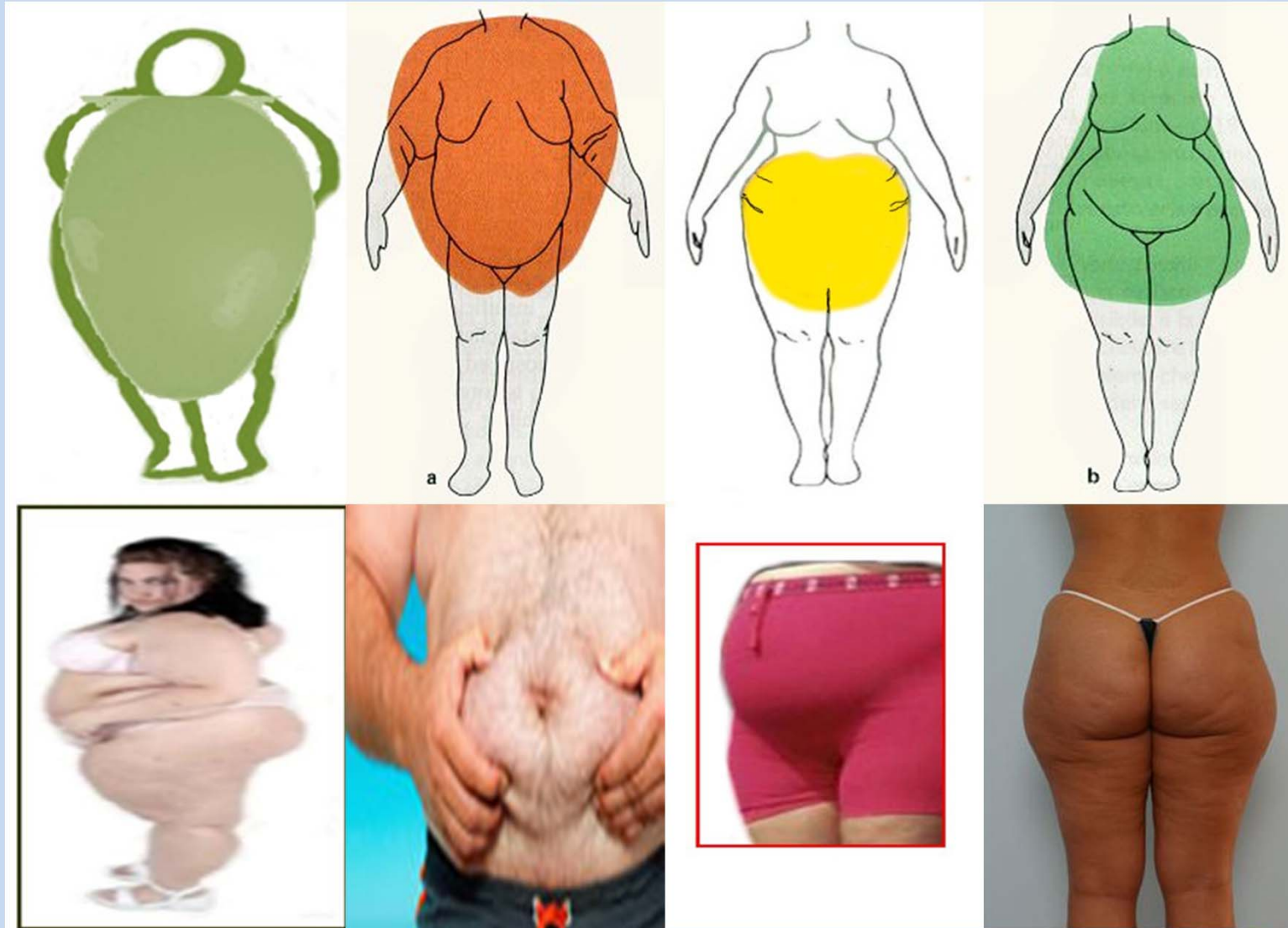


V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



TIPOLOGIE "ADIPOSE"



Avocado

Mela

Pesca

Pera

Ipo

Normo

FASE 2

PROSEGUIMENTO

- La fase di Proseguimento, se seguita alla lettera, è efficacissima e rivela la sua forza soprattutto nei casi più difficili, laddove provoca il crollo di ogni resistenza da parte dell'organismo.
- In questa fase, per meglio completare il processo di depurazione intrapreso nella prima fase del metodo, può essere molto utile valutare la presenza di eventuali Intolleranze Alimentari.
- Esse, infatti, possono interferire con la funzionalità della barriera intestinale e, quindi, alterare sia la capacità emuntoriale dell'intestino che la fisiologia dei processi metabolici. Inoltre, la determinazione delle **Intolleranze Alimentari** è molto importante ai fini della personalizzazione del regime dietetico da adottare.

MeMo System

STRATEGIA TERAPEUTICA

FASE 2
Proseguimento (30 gg o più)

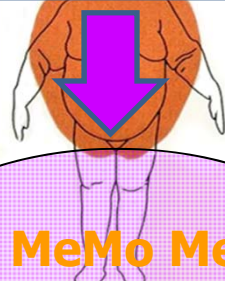
Dieta MeMo[®]
Rock/Soft
NutrEneD 1 bust./die



MeMo Av



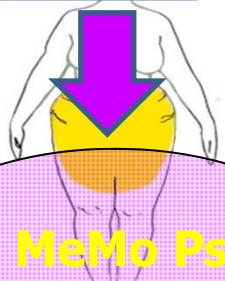
EneDima
DrEmoLinf



MeMo Me



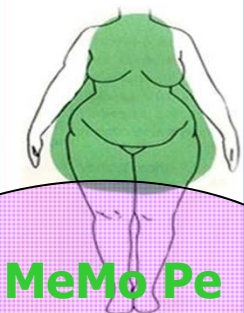
DigestAnti
AnAnAn



MeMo Ps



RePanI
AnAnAn



MeMo Pe



DeGeRaff
LipodissoPer

AVOCADO / IPO-OSSIDATORE



Nel soggetto “Avocado” occorre:

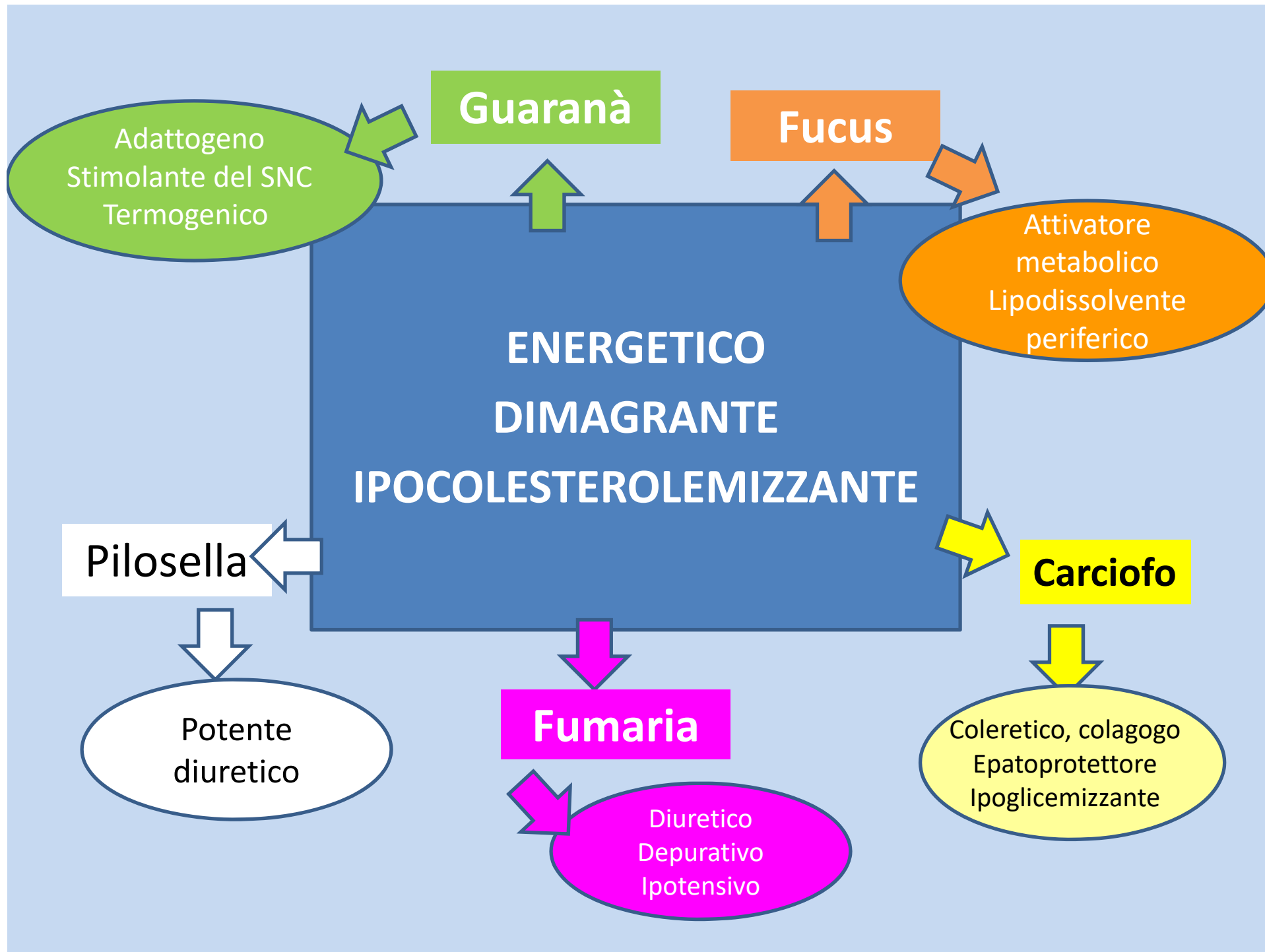
- Stimolare le funzionalità Emuntoriali e Metaboliche (**EneDima**)
- Riattivare la circolazione Sanguigna e Linfatica (**DrEmoLin**)
- Aumentare il Dispendio Energetico e Metabolico (**NutrEnD**)

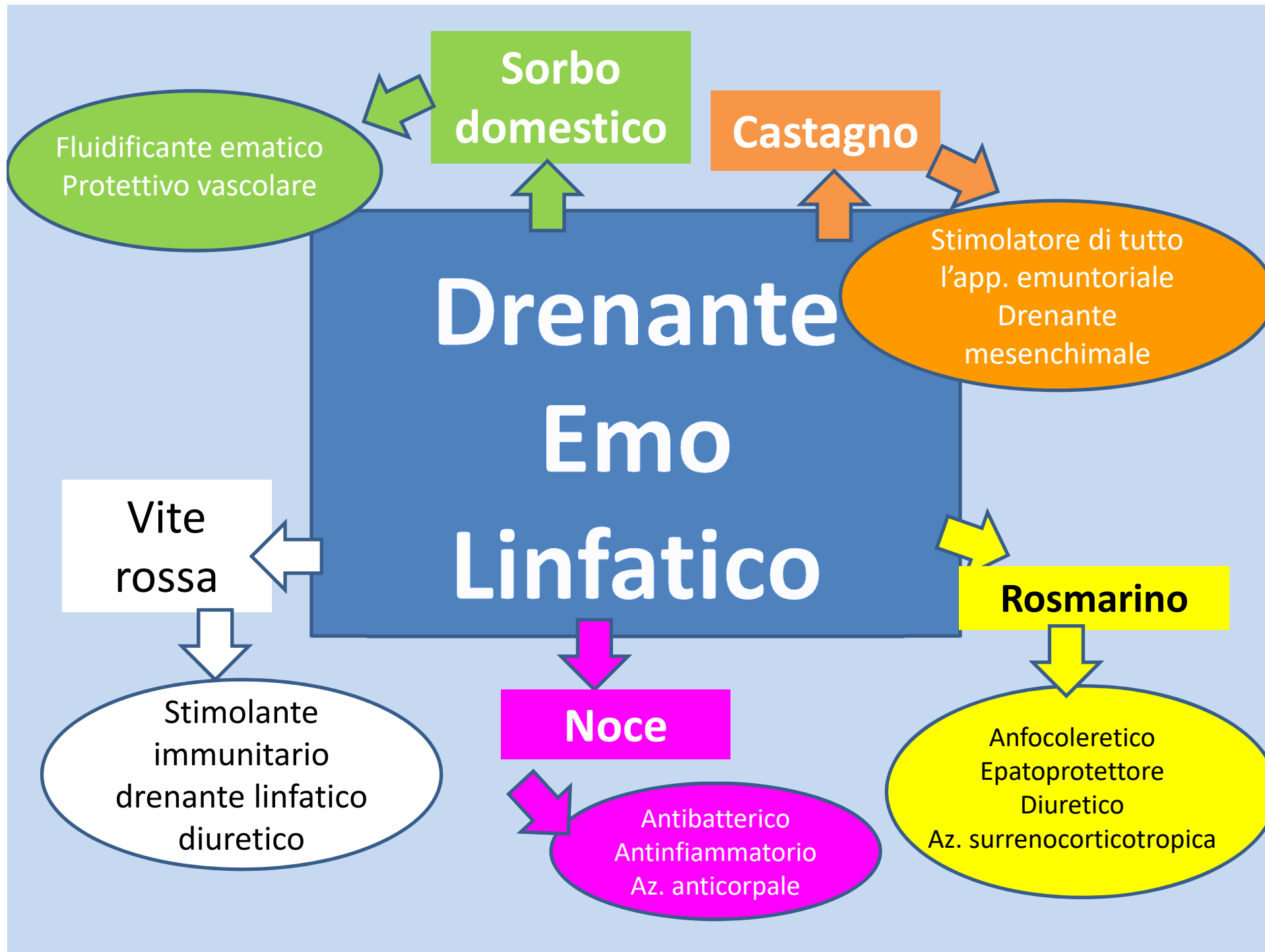


V. Mazuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna









FASE 2

Proseguimento (30 gg o più)

Dieta MeMo
Rock/Soft
NutrEnD 1 bust./die

MeMo Av



EneDima 1 tappo dosatore

DrEmoLinf 1 tappo dosatore



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] ROCK

(30 gg o più)

COLAZIONE

Caffè opp. thè opp. orzo opp. tisana + stevia (facoltativo)

+

CARBOIDRATI:

opp.

2 fettine di pane integrale con un velo di marmellata senza zucchero aggiunto
corn flakes integrali (1/2 bicchiere di plastica)

opp.

fiocchi di farro integrali (1/2 bicchiere di plastica)

opp.

1 frutto o spremuta o succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)

+

PROTEINE/GRASSI:

opp.

1 bicchiere di latte parzialmente/totalmente scremato

opp.

1 vasetto di yogurt magro alla frutta

opp.

2 fettine di prosciutto crudo sgrassato tagliato sottile

1 bust. Int.AA.Ess

SPUNTINO / MERENDA

1 frutto o spremuta o succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] ROCK

(30 gg o più)

PRANZO

CARBOIDRATI: riso o farro o avena integrali (2 pugni circa a crudo)
opp 2 patate lesse piccole
opp legumi- fagioli o ceci o piselli o fave - (1 fondo di piatto già cotti)
+
Verdura di stagione (cruda e/o cotta)

+
PROTEINE: 1 porzione di pesce (3-4 volte/settimana)
opp 1 fettina/porzione di carne (1-2 volte/settimana)
opp 1 uovo intero + 1 albume - sodo, alla coque, sbattuto, strapazzato-
(max 2 volte/settimana)

GRASSI: 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (da suddividere tra carboidrati e proteine)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] ROCK

(30 gg o più)

CENA

CARBOIDRATI: 1 piatto di minestrone/passato di verdure (senza patate e legumi)

+

Verdura di stagione (preferibilmente cotta)

+

PROTEINE: 1 porzione di pesce

opp. 1 fettina/porzione di carne bianca (petto di pollo o di tacchino, coniglio)

opp. 1-2 bust. Int.AA.Ess

GRASSI: 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (da suddividere tra carboidrati e proteine)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo® SOFT

(30 gg o più)

COLAZIONE

Caffè opp. thè opp. orzo opp. tisana + stevia (facoltativo)

+

CARBOIDRATI:

opp.

2 fettine di pane integrale con un velo di marmellata senza zucchero aggiunto
corn flakes integrali (1/2 bicchiere di plastica)

opp.

fiocchi di farro integrali (1/2 bicchiere di plastica)

opp.

1 frutto o spremuta o succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)

+

PROTEINE/GRASSI:

opp.

1 bicchiere di latte parzialmente/totalmente scremato

opp.

1 vasetto di yogurt magro alla frutta

opp.

2 fettine di prosciutto crudo sgrassato tagliato sottile

1-2 bust. Int.AA.Ess

SPUNTINO / MERENDA

1 frutto o spremuta o succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo® SOFT

(30 gg o più)

PRANZO

CARBOIDRATI: pasta integrale (1 fondo di piatto già cotta)
opp. riso o farro o avena integrali (2 pugni circa a crudo)
opp 2 patate lesse piccole
opp legumi- fagioli o ceci o piselli o fave - (1 fondo di piatto già cotti)
opp. 50 gr pane integrale

+

verdura di stagione (cruda e/o cotta)

+

1 bicchiere di vino rosso (facoltativo)

+

PROTEINE: 1 porzione di pesce (3-4 volte/settimana)
opp 1 fettina/porzione di carne (1-2 volte/settimana)
opp 1 uovo intero + 1 albume - sodi, alla coque, sbattuti, strapazzati-
(max 2 volte/settimana)

+

1 cucchiaio raso di parmigiano/grana grattugiato (facoltativo)

GRASSI: 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (da suddividere tra carboidrati e proteine)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] SOFT

(30 gg o più)

CENA

- CARBOIDRATI:** 1 piatto di minestrone/passato di verdure (senza patate e legumi)
- +
- verdura di stagione (preferibilmente cotta)
- +
- PROTEINE:** 1 porzione di pesce (3-4 volte/settimana)
- opp.** 1 porzione di carne magra - arista, pollo, tacchino, coniglio-(1-2 volte/settimana)
- opp.** 1-2 bust. Int.AA.Ess
- GRASSI:** 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (da suddividere tra carboidrati e proteine)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo® ROCK/SOFT

ALIMENTI CONSIGLIATI

- CEREALI:** pasta integrale, pasta integrale di Saravolle, pasta integrale di Solina, pasta integrale di farro Alvese 100%, farro integrale, avena decorticata, riso integrale, riso integrale Bios (Nerone, Carnaroli, Essenza)
- CARNE:** vitello - agnello - coniglio – pollo (meglio il petto) - galletto - faraona – tacchino (meglio il petto) – capretto
- PESCE:** dentice – merluzzo – orata – nasello – platessa – sarago – sogliola - spigola- salmone al naturale – alici – trota
- VERDURA :** (di stagione)broccoletti – finocchi –cicoria – fagiolini – indivia – radicchio rosso – bieta – insalate a foglia (tutte) - carciofi –cipolle – funghi - melanzane - peperoni - pomodori - porri - rughetta - zucchine
- FRUTTA:** tutta quella fresca e di stagione, tranne uva, banane, cachi e fichi
- ALTRI CONDIMENTI:** Sale iposodico - limone - aceto di mele - aromi – spezie - dadi vegetali iposodici e senza glutammato (saltuariamente)
- NOTA BENE** L'ideale sarebbe tenere separati tutti gli alimenti di TRE GIORNI o comunque di almeno un giorno (per evitare l'insorgenza di nuove intolleranze)
Sciogliere gli integratori in 1 litro di acqua naturale o minerale non gasata. Assumere tale preparato nell'arco della giornata. Bere in totale 1,5-2 litri di acqua al giorno.
Fare attività fisica aerobica moderata regolarmente (1 ora di aerobica o step o jogging o camminare a passo sostenuto 3 volte a settimana)

MeMo SYSTEM



FASE 3 MANTENIMENTO

Ogni individuo nasce con un patrimonio genetico che lo rende un esemplare unico, con determinate predisposizioni personali (metaboliche e patologiche)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 3 MANTENIMENTO

- Ma i geni non lavorano da soli e non ci determinano in modo assoluto
- Essi infatti interagiscono con l'ambiente in cui viviamo e vengono da esso “modulati” nella loro espressione.
- Succede così che per effetto di fattori ambientali, in primo luogo **dieta, stile di vita**, stress e conflitti socio-ambientali, le predisposizioni genetiche possono diventare vere e proprie manifestazioni patologiche



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 3 MANTENIMENTO

- Per favorire, quindi, il mantenimento dei risultati ottenuti (dimagrimento), è necessario identificare, a livello genetico, la tipologia metabolica congenita del paziente, utilizzando un test mirato: il **MeMoGene Metabolico**.
- Infatti, se è vero che **“noi siamo ciò che mangiamo”**, è anche vero che le variazioni genetiche da individuo a individuo, determinano significative variazioni del metabolismo ossidativo.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 3 MANTENIMENTO

- Attraverso il **MeMoGene Metabolico** è possibile individuare 3 categorie ossidative (IPO, NORMO, IPER), in base alle quali formulare una adeguata dieta metabolica (**Dieta MeMo[®] Metabolica Longevity**) funzionale al ripristino del metabolismo originario (genetico).
- Volendo poi ulteriormente personalizzare la dieta per qualità e quantità di macro e micronutrienti, si può utilizzare il **MeMoGene Plus**.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 3 MANTENIMENTO

- Il **MeMoGene Plus** analizza le variazioni presenti in 7 geni specifici per la nutrizione e, in base ai diversi polimorfismi riscontrati, permette di elaborare una dieta **MeMo[®] Metabolica Longevity** ancora più personalizzata da seguire “a vita”, in grado di prevenire efficacemente la comparsa di determinate patologie verso le quali si è riscontrata predisposizione (obesità, diabete, ipertensione, etc).
- Anche la dieta **MeMo[®] Metabolica Longevity** è supportata dall'azione mirata di specifici estratti di erbe da utilizzare periodicamente.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] METABOLICA LONGEVITY

COLAZIONE

Caffè opp. thè opp. orzo opp. tisana + zucchero di canna integrale o miele o stevia (facoltativo)

+

CARBOIDRATI: pane integrale con burro e marmellata senza zucchero aggiunto
opp. corn flakes integrali
opp. fiocchi di farro integrali

+

frutta o spremuta o succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)

+

PROTEINE/GRASSI: latte intero /parzialmente scremato
opp. yogurt magro o alla frutta
opp. prosciutto crudo sgrassato
opp. formaggio
opp. 1 bust. Int.AA.Ess

SPUNTINO / MERENDA

Frutta fresca di stagione o spremuta o succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] METABOLICA LONGEVITY

PRANZO

CARBOIDRATI A SCELTA TRA: Pasta, riso, farro, avena, orzo integrali
legumi (ceci - fagioli - fave - piselli - lenticchie)
patate
pane integrale

+

1-2 bicchiere di vino rosso (facoltativo)

+

VERDURE DI STAGIONE, SIA CRUDE CHE COTTE

+

PROTEINE A SCELTA TRA: pesce -almeno 3-4 volte / settimana
carne – max 2 volte/settimana
formaggi – max 2 volte/settimana
uova (limitando il consumo dei tuorli)- max 2 volte/settimana

+

parmigiano/grana (facoltativo)

+

GRASSI: olio extravergine di oliva, olio di semi (da spremitura a freddo)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo[®] METABOLICA LONGEVITY

CENA

CARBOIDRATI : zuppa vegetale calda o verdura di stagione(preferibilmente cotta)

+

PROTEINE: pesce almeno 3- 4 volte /settimana

opp. carne magra (pollo, galletto, faraona, tacchino, coniglio, arista, prosciutto cotto magro) 1-2 volte a settimana

+

GRASSI: olio extravergine di oliva, olio di semi (da spremitura a freddo)

TASSATIVAMENTE: no formaggi, no carboidrati (pane, pasta), no dessert

Sono consentiti 2 pasti “liberi” a settimana, non consecutivi e senza esagerare (no “abbuffate”!!)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





DIETA MeMo® METABOLICA LONGEVITY

CONDIMENTI: Sale iposodico – limone - aceto di mele - aromi – spezie - dadi vegetali iposodici e senza glutammato

NOTA BENE Per la scelta dei carboidrati, delle proteine, delle verdure e dei formaggi da utilizzare, si consiglia di far riferimento al report del proprio MeMoGene (Metabolico o Plus)

L'ideale sarebbe tenere separati tutti gli alimenti di TRE GIORNI o comunque di almeno un giorno (per evitare l'insorgenza di intolleranze)

Bere almeno 1,5-2 litri di acqua naturale al giorno.

Fare attività fisica aerobica moderata regolarmente (1 ora di aerobica o step o jogging o camminare a passo sostenuto 3 volte a settimana)



V. Mazuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



MeMo System

STRATEGIA TERAPEUTICA

FASE 3
Mantenimento

Dieta MeMo
Metabolica Longevity
NutrEnD + Simbiotico (cicli)



MeMo IPO

Kit MeMo NORMO

Kit MeMo IPER

DreMeRigeCel

RegEpaBi

DeGE



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



SIMBIOTICO

Integratore utile per attivare le naturali difese del nostro organismo sia per quanto riguarda la risposta aspecifica o innata (cellulare) che quella specifica o acquisita (umorale).

COMPOSIZIONE

LACTOBACILLUS BULGARICUS	3 MLD UFC
ENTEROCOCCUS FAECIUM	3 MLD UFC
LACTOBACILLUS RHAMNOSUS	3 MLD UFC
BIFIDOBACTERIUM LACTIS	3 MLD UFC
1-3 β GLUCANI	200 mg
Lattoferrina	100 mg
Alga Klamath	70 mg

CONFEZIONE DA 30 CPS di microgranuli gastroresistenti, idrosolubili, privi di latte e derivati, lievito, amido di mais, glutine, soia, maltodestrine

POSOLOGIA: 2-4 cps/die

***“Ho in alta stima coloro che,
generazione dopo generazione,
mi succederanno ed il cui lavoro
contribuirà all'arte naturale
del guarire”***

Ippocrate (435 a.c.)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



ESEMPI DI DIETE MEMO TERAPEUTICHE



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

....."spesso l'ipercolesterolemia è associata ad una condizione di sovrappeso/obesità"



....."una dieta ipocalorica può già di per sé ridurre anche il livello di colesterolo nel sangue"



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

....."se la sola dieta ipocalorica non fosse sufficiente, bisogna ricorrere ad un **regime dietetico specifico** mirato soprattutto a modificare la natura dei grassi ingeriti"



saturi → polinsaturi



DIETA MeMo

STANDARD o DIMAGRANTE



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

DIETA MeMo

perché.....

...è una dieta a ridotto stimolo insulinico

L'insulina attiva il fondamentale enzima responsabile della produzione di colesterolo nel fegato (HMG-CoA, idrossi-metil-glutaril-CoA) tant'è che sono stati sviluppati dei farmaci – STATINE – che inibiscono proprio quell'enzima



Basterebbe ridurre i livelli di insulina per limitare automaticamente la produzione di colesterolo da parte del fegato

DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

DIETA MeMo

perché.....

...l'uso di oli vegetali , l'integrazione di acidi grassi **omega 3 a catena lunga** ed una scarsa assunzione di grassi animali (saturi) rappresentano alcuni principi cardine di questo regime alimentare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER IPERCOLESTEROLEMIA

DIMINUIRE I GRASSI SATURI PRESENTI NEI CIBI E NEI CONDIMENTI

ELIMINANDO:

- Carni grasse e parti grasse della carne
- Salumi
- Tuorlo d'uovo
- Frutti di mare, gamberi, calamari, anguille, tinche
- Latte intero e parzialmente scremato
- Formaggi contenenti più del 45% di grassi
- Fritture
- Strutto, lardo, burro, margarina, panna

UTILIZZARE OLIO DI OLIVA O OLII VEGETALI (mais, girasole)

A CRUDO



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER IPERTRIGLICERIDEMIA

Questo tipo di iperlipidemia è molto sensibile al
Trattamento dietetico, poiché i principali fattori
responsabili sono:

alcool – glucidi - tenore calorico complessivo



DIETA MeMo

STANDARD o DIMAGRANTE



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER IPERTRIGLICERIDEMIA

ELIMINARE

- Alcool in tutte le forme (aperitivi, digestivi, birra, vino, liquori)
- Succhi di frutta, bibite analcoliche
- Dolciumi, creme, panna, cioccolata
- Miele, marmellata
- Frutta secca, candita e sciroppata
- Ananas , banane, uva



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER DIABETE

- Nel diabete, l'adozione della dieta MeMo rappresenta sicuramente l'approccio più efficace per cercare di tenere sotto controllo questa patologia
- Infatti, l'obiettivo di questo regime alimentare è quello di

INDURRE UN BASSO STIMOLO INSULINICO



**MANTENERE COSTANTE
IL LIVELLO di GLUCOSIO NEL SANGUE**



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



DIETA PER DIABETE

- Questo obiettivo viene perseguito a più “livelli” , riassumibili in:
- Restrizione calorica (soprattutto per ridotta assunzione di carboidrati ad elevata densità)
- Assunzione contemporanea di carboidrati, proteine e grassi ai pasti principali per un controllo sinergico dell’insulina
- Largo consumo di verdura e frutta quali principali fonti di carboidrati a basso carico glicemico
- Moderato consumo di olio d’oliva (grassi monoinsaturi)
- Adeguato consumo di proteine vegetali ed animali magre
- Assunzione di acidi grassi omega 3 a catena lunga
- Moderata attività fisica aerobica regolare



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



IL PERCORSO TERAPEUTICO

DELLA

MEDICINA MEDITERRANEA MODERNA



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





**E' UN PERCORSO CHE SEGUE
LE 3 FASI FONDAMENTALI
DELL'ALCHIMIA**

- 1. *NIGREDO* : in cui la materia si dissolve , putrefacendosi**
- 2. *RUBEDO*: in cui la materia si purifica, sublimandosi**
- 3. *ALBEDO* : in cui la materia si ricompone, fissandosi**

FASE 1: NIGREDO (CAOS-INFERNO)

A) LIVELLO STRUTTURALE-BIOCHIMICO

“STATO DEL VEICOLO CORPOREO”

INTOSSICAZIONE

**FASE DI FORTE IMPREGNAZIONE MESENCHIMALE E
DI RALLENTAMENTO DELLA FUNZIONE
EMUNTORIALE**



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



NIGREDO

LIVELLI di INTERVENTO

- 1) **DRENAGGIO EMUNTORIALE**
- 2) **DEPURAZIONE, DISINTOSSICAZIONE**
- 3) **DRENAGGIO D'ORGANO**
- 4) **RIEQUILIBRIO POSTURALE**
- 5) **RIMOZIONE DI BLOCCHI MENTALI, EMOZIONALI, TRAUMATICI**
- 6) **SOSTEGNO E RIATTIVAZIONE**

**Questa fase non può essere bypassata, ignorata
(Durata trattamento 30/60/90 giorni)**



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE DI PASSAGGIO
NIGREDO → RUBEDO

RIEQUILIBRIO
4 ELEMENTI



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





I 4 ELEMENTI

Secondo gli antichi greci (Anassimene, Empedocle, Pitagora, **Ippocrate**), ogni cosa presente nel mondo manifesto è composta dai 4 ELEMENTI → ARCHETIPI PRIMORDIALI

FUOCO TERRA ARIA ACQUA

SALUTE = CRASI = EQUILIBRIO

RAPPORTO PROPORZIONATO TRA I 4 ELEMENTI

MALATTIA = DISCRASIA = DISEQUILIBRIO

RAPPORTO ALTERATO TRA I 4 ELEMENTI



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



- I 4 elementi si relazionano con le **3 SOSTANZE DELL'ALCHIMIA** (Mercurio, Sale, Zolfo) dando origine ai **TEMPERAMENTI UMANI** ossia il modo di reagire di una persona in determinate condizioni o sotto lo stimolo di una noxa patogena

Collerico – Sanguigno – Flemmatico - Melanconico



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna





V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 2: RUBEDO (PURGATORIO)

B) LIVELLO COSTITUZIONALE -GENETICO

Riattivati gli emuntori, eliminate le tossine, si è in grado di evidenziare in maniera più nitida le caratteristiche del TERRENO GENETICO della persona.

A fronte di una nuova consapevolezza acquisita da parte del paziente, è possibile lavorare con competenza sugli aspetti temperamentali, genetici e costituzionali.

Conoscere se stessi e le proprie potenzialità

FASE 2: RUBEDO (PURGATORIO)

- E' la fase di reset delle **memorie genitoriali** localizzate nella parte fissa del DNA, ossia in quel **5%** di DNA codificante.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE DI PASSAGGIO **RUBEDO** → ALBEDO

Inizia la fase di depurazione del corpo energetico attraverso l'uso di Drenanti dei Chakra.



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



FASE 3: ALBEDO (PARADISO)

C) LIVELLO PSICO-ENERGETICO

In questa ultima fase si realizza il vero cambiamento

Trasformazione,
ovvero gioire dell'esistenza,
vivere in piena sintonia il qui ed ora.

Contatto dei livelli Transpersonali.

Acquisizione della **'Sincronicità'**
(Equilibrio Micro-Macrocosmo)



V. Mazzuca Mari

Medicina Mediterranea Moderna



Medicina Mediterranea Moderna

Livello Riequilibrio Ecosistema

Livello Animico

Livello Causale

ALBEDO

Rigenerazione DNA - Nutrizione Genomica

Pulizia DNA genitoriale

Depurazione corpo energetico

Riattivazione 3 sostanze

RUBEDO

Riequilibrio 4 elementi

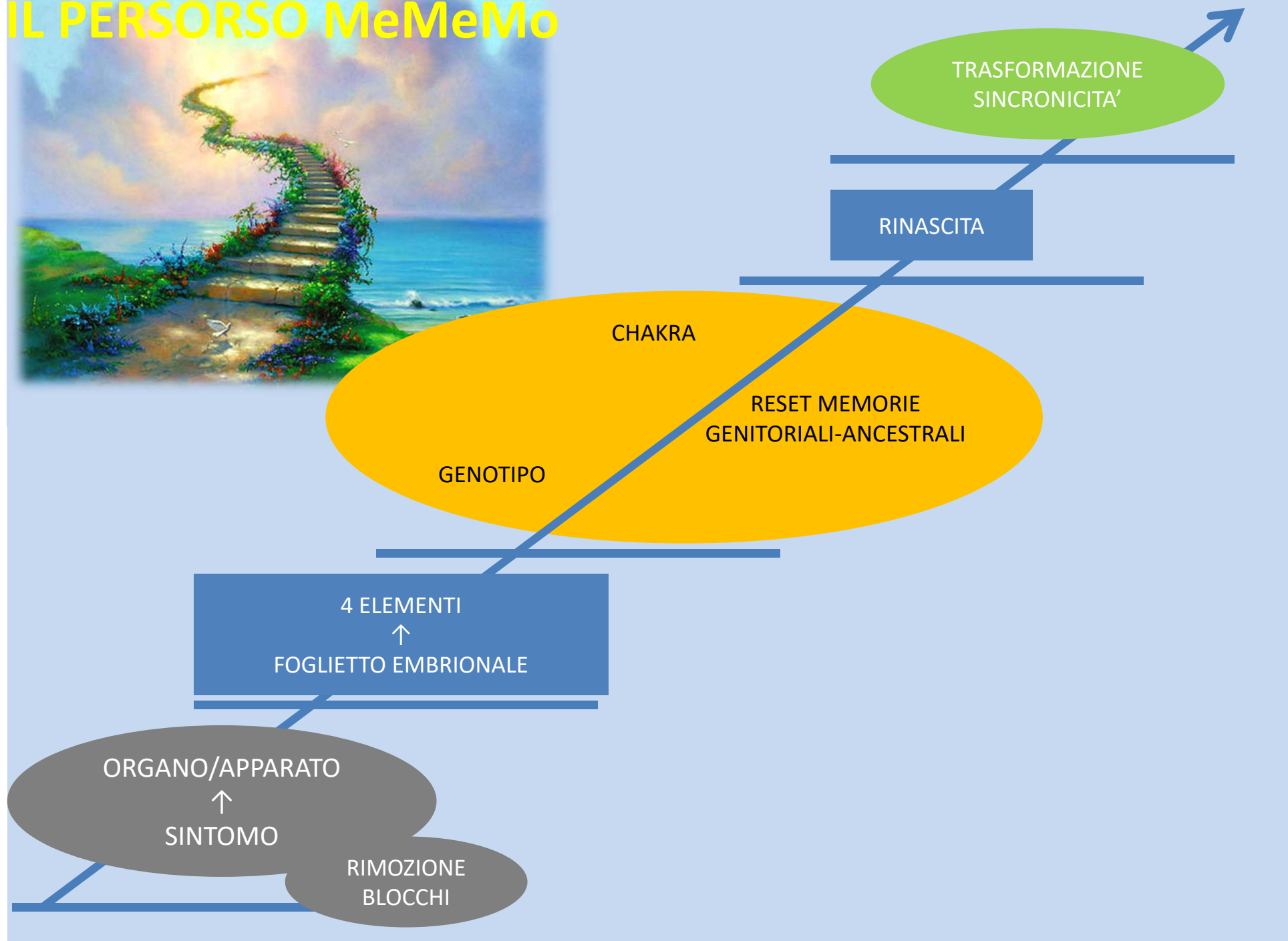
NIGREDO

Rimozione di blocchi
mentali, emozionali,
traumatici

Biocorrezione enzimatica
Riequilibrio posturale

Drenaggio emuntoriale
Azione antiparassitaria

IL PERSORSO MeMeMo



IL PERCORSO MeMeMo IN PRATICA...



RIEQUILIBRIO ECOSISTEMA
LIVELLO ANIMICO
LIVELLO CAUSALE

TRASFORMAZIONE
SINCRONICITA'

RIGENERAZIONE DNA
NUTRIZIONE GENOMICA

RINASCITA

CHAKRA
RESET MEMORIE
GENITORIALI-ANCESTRALI
GENOTIPO

Riequilibrio funzionalità Chakra

Seconda Pulizia - Reset memorie negative

Prima Pulizia → Riequil. Sulfurico- Salino - Mercuriale

4 ELEMENTI
↑
FOGLIETTO EMBRIONALE

Endo/Acqua
Meso/Fuoco-Terra
Ecto/Aria

Ricostruzione → Integratore Poliminerale Costituzionale

Sostegno-riattivazione → Integratore Nutrizionale Completo

Sintomatici → omeotossicologici, floriterapici, farmaci di sintesi

Drenaggio generale/ d'organo → riatt. emun.-metab.

ORGANO/APPARATO
↑
SINTOMO

RIMOZIONE
BLOCCHI

Mentali/Emozionali/Psico-fisici