



**Cuprins:**

**Sumar**

15 Interviu cu Gianluca Mech

**1. DECOTTOPIA, ESENȚA VERDE A DIETEI TISANOREICA®**

2 Decottopia

25 Decottopia ca formă galenică

30 Produsele obținute prin decoctie: specialități alimentare autentice

33 Decottopia ca filozofie de îngrijire și stil de viață

**2 DIETA TISANOREICA®: „DEZECHILIBRATĂ”, HIPOLIPIDICĂ, HIPOGLUCIDICĂ, NORMOPROTEICĂ**

39 Să mănânci echilibrat: este într-adevăr întotdeauna soluția pentru a slăbi?

41 Carența țintită

44 Primul Paradox al Dietei Tisanoreica”

47 Cel de-al Doilea Paradox al Dietei Tisanoreica”

50 Alimentele Tisanoreica”

**3 DIN DECOTTOPIA, EXTRACTELE TISANOREICA® FUNCȚIONALE**

58 Decottopia, esența sistemului Tisanoreica

**4 CELE TREI FAZE ALE DIETEI TISANOREICA**

64 Prima fază: intensivă

67 A doua fază: de stabilizare

67 A treia fază: de menținere

69 Durata celor trei faze

**5 DIETA TISANOREICA ȘI PUNCTUL DE VEDERE AL ȘTIINȚEI MEDICALE**

74 Rolul medicului nutriționist

77 Interviu cu doctor Maria Assunta Fancelli

82 Interviu cu doctor Garofița Nicolae

85 Două interviuri cu Prof. Dr. Antonio Paoli

**6 PREPARATE CULINARE BUNE – TISANOREICA**

94 Nu este ceea ce pare: Preparate Tisanoreica

95 Un apolog drept epilog

**7 REȚETELE DIETEI TISANOREICA**

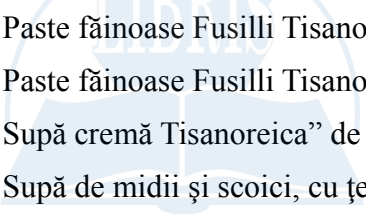
**FELUL ÎNTÂI**

99 Salată cu paste făinoase proaspete – Fusilli Tisanoreica”

99 Paste făinoase la cuptor cu parmezan

100 Paste făinoase reci cu zarzavaturi în extrasezon

100 Paste făinoase Fusilli Tisanoreica” alia marsigliese

- 
- 100 Paste făinoase Fusilli Tisanoreica” cu aroma de pădure  
102 Paste făinoase Fusilli Tisanoreica” cu cremă de dovleac  
102 Supă cremă Tisanoreica” de ciuperci  
102 Supă de midii și scoici, cu țelină și crutoane de pâine  
105 Supă Tisanoreica” de pui cu arome de vară  
105 Paste făinoase Fusilli Tisanoreica” cu fructe de mare  
106 Paste făinoase Fusilli Tisanoreica” cu sos de roșii  
106 Paste făinoase Fusilli Tisanoreica” cu broccoli  
106 Supă cremă Tisanoreica” de pui  
108 Supă cu arome exotice  
108 Supă Tisanoreica” de praz

#### FELUL DOI

- 110 Anșoa cu lămâie  
110 Homar cu supă cremă de sparanghel  
112 Tocană de pește undițar cu sos de ciuperci  
112 Salată caldă de caracatiță  
112 Pește spadă afumat cu andive crocante  
114 Lup de mare (*Dicentrarchus labrax*) cu aroma de fenicul și mărar  
114 Lup de mare (*Dicentrarchus labrax*) cu sare și sos bernez  
115 Biban cu roșii  
115 Merluciu alla livornese  
115 Chiftele din cod  
117 Felii de ton alla siciliana  
117 Dorada gratinată  
117 Felii de sturion proaspăt în folie de aluminiu  
118 Carne de miel cu anghinare  
118 Bresaola de vită cu țelină și brânză light  
118 Pastramă de vita cu legume julien  
120 Pulpă de curcan afumată alla mediteraneeană  
120 Pui alia Marengo  
120 Curcan aromat cu ierburi  
120 Clătite Tisanoreica sărate  
123 Creveți și sturion marinați cu germeni de soia  
123 Plăcintă de pește cu legume  
124 Barbun de mare în foi de viță-de-vie  
124 Iepure vânătorească  
125 Cotlet cu anghinare

125 File parfumat cu ierburi aromatice în crustă

126 Șnițel natur cu capere

126 Șnițel natur de pui cu curry

126 Clătite gratinate alla principessa

128 Omletă Tisanoreica cu ciuperci

128 Omleta alia Tisanoreica” cu ceapa

130 Omletă cu sparanghel

130 Omletă Tisanoreica” cu spanac

### **GARNITURI**

132 Sparanghel cu cremă de sparanghel cu lămâie

132 Andive gratinate cu sos de roșii

132 Platou „Nature Fashion”

133 Piperade

133 Tartă din verdețuri în crustă de pâine

134 Timballo de legume cu sos exotic

134 Forme de andive cu legume

135 „Pain bagnat”

135 Chiftele din dovlecel

136 Spanac cu brânză

136 Tort de spanac

### **DESERT**

137 Creme brule Tisanoreica cu caramel

137 Ecler Tisanoreica

138 Clătite Tisanoreica dulci

138 Insulă plutitoare

138 Mousse Tisanoreica de ciocolată

139 Sandwich Tisanoreica cu ciocolată

139 Înghețată Tisanoreica

141 Biscuiți „Limbi de pisici” Tisanoreica

141 Brioșe de ciocolată

143 Tiramisu Tisanoreica

143 Ghiaccioli Tisanoreica

## Decottopia

Tratați sănătatea înainte de boală. Echilibrați ceea ce lipsește. Nu dezechilibrați ceea ce este în armonie. „Acestea sunt cele trei pârgii ale unei vechi învățături născută în Italia cu secole în urmă provenind de la o dinastie de botaniști, care le-a recreat și le-a dat forma medicinei populare italiene tradiționale din timpul frizerilor-chirurgi și a vrăjitorilor, dar și unei înțelepciuni antice care era pe punctul de a se pierde odată cu marile descoperiri științifice. Ca o arcă ce călătorește în timp, **Decottopia** a ajuns în zilele noastre prin generațiile din familia mea, fiind încărcată de întreaga tradiție prețioasă și de filozofia celor care nu puteau să trateze boala prin principii active izolate și care încercau să trateze sănătatea. Pe aceste pârgii s-a bazat activitatea mea de om de afaceri și, aceste valori, încerc să le fac cunoscute la rândul meu. Cu speranța că firul persistent al ideii de bunăstare și de iubire de sine pe care am avut onoarea să le culeg să poată mâine să fie depănate către un viitor de conștientizare.”

*Gianluca Mech*

„Noi suntem ceea ce mâncăm”, Acest fapt este afirmat de Ayurveda, știința vieții antice indiene. Este confirmat și de Feuerbach, filozof german, fiind, ca pregătire și gândire, mai aproape de cultura noastră occidentală. Este exprimat în mod vizual de Arcimboldo, prin imaginile sale antropomorfe, vizionare, compuse din legume și fructe, flori și rădăcini.

Dacă acest fapt este adevărat – dacă este adevărat că tot ceea ce introducem în corpul nostru devine parte din noi – atunci nu doar a se hrăni, dar și a se trata devine o provocare îndrăzneță și o mare responsabilitate.

Pentru cine vrea să se mențină în formă, a ști mai mult, prin urmare, nu este un obicei cultural, ci o adevărată strategie de autoapărare.

### **Ce este un medicament?**

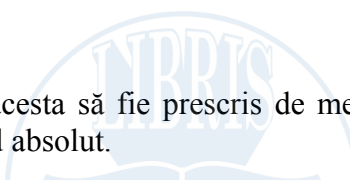
Medicamentul este un preparat farmaceutic care exercită o acțiune determinată asupra organismului, sau mai bine, asupra unui determinat proces biologic în interiorul organismului însuși. Mai precis, prin medicament se înțelege principiul activ al unui preparat farmaceutic, chiar dacă în limbaj comun cei doi termeni sunt de multe ori utilizați în mod egal. Medicamentele sunt utilizate în medicină în scop terapeutic pentru a trata boli; sau în scop preventiv, pentru a apăra pacientul de posibile amenințări la adresa sănătății. Însă, toate medicamentele pot da naștere la efecte negative, și anume, la ceea ce Organizația Mondială a Sănătății definește drept „reacții adverse”. Din acest motiv, trebuie să fim atenți întotdeauna atunci când le luăm.

### **Ce este un medicament vegetal?**

Un medicament vegetal este oricare medicament care conține ca principii active una ori mai multe substanțe vegetale, sau una ori mai multe preparate vegetale, sau una ori mai multe substanțe vegetale în asociere cu unul ori mai multe preparate vegetale.

Din totdeauna, pe piață, există medicamente a căror principii active provin de la plante care, nu întâmplător, sunt produse și înregistrate în conformitate cu reglementările riguroase rezervate medicamentelor. Într-adevăr, când un principiu activ este izolat, concentrat și definit în cantitate (și anume „titrat”) se obține un medicament cu toate efectele, cu păreri pro și păreri contra. Din acest motiv, este fundamental ca, atunci când se dorește să se ia un anume „principiu activ”, chiar dacă vegetal, să ne adresăm produselor omologate conform cu procedurile prevăzute pentru medicamente și prescrise de către medic.

Să încercăm să clarificăm acest fapt printr-un exemplu. Pentru a combate anxietatea, ne este recomandată **Sunătoarea**, deoarece conține hipericină, care de obicei este titrată în produs. Însă, în acest punct, nu trebuie să ne lăsăm duși în eroare de originea vegetală a principiului activ, deoarece atunci când vorbim de unul ori câteva principii active chiar dacă vegetale, izolate sau titrate, vorbim, totuși, de medicamente. Iar dacă totuși avem nevoie de un medicament, repetăm, este bine



ca acesta să fie prescris de medic, deoarece tratamentele „făcute de tine” sunt nerecomandate în mod absolut.

Uneori, se poate întâmpla, ca anumite principii active titrate să fie comercializate, dacă sunt sub nivelul unei anumite concentrații, ca și „integratori”. În acest caz, consumatorul trebuie să fie foarte atent la prețul de vânzare, deoarece se poate confrunța cu achiziția unui medicament vegetal diluat (și, foarte probabil, lipsit și de controlul rezervat medicamentului) la un cost superior față de același medicament înregistrat în mod regulamentar. Nici măcar nu vă lăsați induși în eroare de forța comunicativă a unui ambalaj frumos și a unei etichete favorabile naturii: marketingul, uneori, este o sirenă prea tentantă...

### **Ce este Decottopia?**

Decottopia este o metodă de prelucrare și transformare a plantelor medicinale într-un preparat lichid cu tradiție seculară. Preparatele obținute prin decoctie sunt produse cu valențe clare de tip sănătos, dincolo de sectorul produselor medicinale (concepute pentru scopuri terapeutice precise) și au ca obiectiv îmbunătățirea stării de nutriție, optimizând condițiile generale de bunăstare.

Așadar, produsele obținute prin decoctie nu sunt medicamente din derivație vegetală, ci integratori vegetali, care nu numai că favorizează funcțiile organismului, dar care sunt propuse a fi ca și „specialități alimentare” adevărate (în Statele Unite, în rândul celor care cunosc și apreciază, circulă motto-ul: «*Decottopia, a piece of Italy* », ca și când ar fi vorba de „pizza” sau „paste făinoase” ... sau de un Brunello di Montalcino!). Pe de altă parte, cu cât un integrator se apropie de specialitatea alimentară, acesta se îndepărtează de conceptul de