

OBJECTIF TISANOREICO

C'est de la nouvelle méthode, sûre et efficace, développée ces dernières années par **Balestra & Mech** avec la reconnaissance et la collaboration de **la Société Européenne des Etudes sur la Nutrition**.

Cette méthode révolutionnaire se fonde sur la réduction de la masse grasse tout en préservant la masse maigre. Elle consiste à associer *les repas Tisanoreico enrichis d'extraits secs de plantes hautement sélectionnés, sucrés ou salés, à des solutions de phytothérapie* de la Decottopia.



La méthode Tisanoreico se décline en deux phases: la phase intensive et la phase de stabilisation. La durée de la phase intensive dépend des kilos à perdre. En général, la phase intensive dure 10 jours, tout comme la phase de stabilisation. Pendant cette période, la perte de poids varie d'une personne à l'autre. L'étude a montré une perte de 3 à 5 kilos de masse grasse sans contre indication particulière. Si l'on souhaite allonger la durée de la phase intensive, il est recommandé de consulter un médecin.

Enfin la consultation d'un médecin est indispensable dans certains cas comme, les cas de troubles des reins, du foie et de décompensation cardiaque.



METHODE TISANOREICO ____ 2 PHASES



Phase I – INTENSIVE (REPOS DU PANCREAS)

- **PROSCRIRE**
 - Hydrates de carbone (pâtes, pizza, pain, biscuits...)
 - Fruits
 - Alcool (toutes boissons alcoolisées et liquoreuses)

- **CONSOMMER**
 - **4 repas Tisanoreico par jour**
 - **Légumes verts à volonté** (attention à l'assaisonnement gras !)

- **LIRE LES ETIQUETTES DES ALIMENTS**
 - Hydrates de carbone = sucres (attention aux boissons, elles peuvent contenir 100/200 gr de sucre par litre)
 - Faire attention à la mention “sans sucres ajoutés” (vérifier la teneur en d'hydrates de carbone)

- **HYDRATER VOUS !**
 - Boire au moins **2 litres d'eau par jour** (compter aussi l'eau des extraits La Decottopia).

Phase II – STABILISATION (REVEIL DU PANCREAS)

- **PROSCRIRE**
 - Alcool (toutes boissons alcoolisées et liquoreuses)
 - Fruits

- **CONSOMMER**
 - **2 repas Tisanoreico par jour**
 - **Légumes verts à volonté** (attention à l'assaisonnement gras !)

Plus la phase de stabilisation est longue plus l'amincissement est optimisé.

Quand la phase de stabilisation est terminée, il est à nouveau permis de manger des fruits (3 par jour), de préférence en dehors des repas, pour éviter les ballonnements. Il est également permis de boire un verre de vin pendant les repas.



PHASE INTENSIVE

4 repas Tisanoreico par jour
2 Solution la Decottopia (Energy Line – Diurline)
1 tablette de magnésium et de potassium sans sucre

MATIN

- 1 à 2 tasses de thé ou de café (+/- édulcorant)
- **1 repas Tisanoreico** sucré ou salé, selon le goût

DEJEUNER

- Légumes crus ou cuits à volonté *
- **1 repas Tisanoreico** sucré ou salé

APRES-MIDI

- 1 à 2 tasses de thé ou de café (+/- édulcorant)
- **1 repas Tisanoreico** sucré ou salé

DINER

- Légumes crus ou cuits à volonté *
- 100 g de viande maigre** ou équivalent***
- **1 repas Tisanoreico** sucré ou salé

(Le dîner et le déjeuner sont interchangeables.)

* Légumes : laitue, scarole, céleri, chicorée, cresson, endives, radis, courgettes, germes de soja, fenouil, concombre, tomate, poivrons verts, champignons, asperges, aubergines, bettes, brocolis, chou-fleur, poireaux, haricots verts.

**Volailles sans la peau: poulet, pintade, dinde

**Viandes : lapin, veau, bœuf, jambon maigre

*** 200 g de poisson maigre=100 g de blanc 0%= 2 œufs (2 blancs, 1 jaune)



PHASE DE STABILISATION

2 repas Tisanoreico par jour
2 Solutions la Decottopia (Ormoline – Diurline)
1 tablette de magnésium et de potassium sans sucre

MATIN

- 1 à 2 tasses de thé ou de café (+/- édulcorant)
- **1 repas Tisanoreico** sucré ou salé, selon le goût

DEJEUNER

- Légumes crus ou cuits à volonté *
- 100g de viande maigre** ou équivalent***

APRES-MIDI

- 1 à 2 tasses de thé ou de café (+/- édulcorant)
- **un repas Tisanoreico** sucré ou salé

DINER

- Légumes crus ou cuits à volonté *
- 80/100g de pâtes ou de riz (poids cuit) ou 100/150 g de minestrone

Après cette phase de stabilisation, il est permis de commencer à manger des fruits (en dehors des repas pour éviter les ballonnements).

Un repas Tisanoreico par jour peut être pris comme complément protéiné.

Enfin pour conserver le poids de forme, obtenu par la diète Tisanoreico, l'adoption d'un comportement alimentaire basé sur l'équilibre alimentaire est indispensable.



DECOCTIONS LA DECOTTOPIA

- **AVANT & APRES LA DIETE** : *Depurativo* pour nettoyer votre corps et vos organes d'épuration (Foie et Reins) et préparer ainsi votre organisme pour un résultat efficace. Depurativo est conseillé en cure d'un mois tous les 2 à 3 mois.

(Posologie: 1 à 2 doses diluées dans ½ verre d'eau le matin à jeun).



- **LA 1^{ER} SEMAINE** (dès le premier jour) *Energy Line* pour l'effet tonique contre la fatigue et induire rapidement le processus de cétose (dégradation des graisses)

(Posologie: 3 mesures dans 500 ml d'eau naturelle non pétillante, à boire dans la matinée)



- **LA 1^{ER} SEMAINE** (3 jours après le début de la diète et pendant toute sa durée) *Diurline* pour éliminer les substances toxiques issues de la dégradation des graisses et éliminer en douceur les liquides superflus responsables de rondeurs désagréables.

(Posologie: 3 mesures dans 500 ml d'eau naturelle non pétillante, à boire dans la journée)



- **POUR LES PLUS DE 35 ANS** : *Ormoline* pendant toute la diète pour maintenir la forme des poitrines et augmenter l'effet "anti-vieillessement".

(Posologie: 1 mesure trois fois par jour)



- **EN CAS DE CONSTIPATION** : *Laxaline* pour le retour de vos fonctions naturelles en douceur.

(Posologie: 1 à 2 mesures de diluées dans un demi verre d'eau tiède avant de se coucher)



CONSEILS POUR LA REUSSITE DE L'OBJECTIF TISANOREICO

- MODE DE CUISSON SANS MATIERE GRASSE : vapeur, papillote, à l'étouffée, grillade...
- CONDIMENTS A UTILISER: poivre, épices et aromates (attention au sel car il stimule l'appétit)
- MATIERE GRASSE D'ORIGINE VEGETALE (CRUE) : huile de sésame, de soja, d'olive 1^{ère} pression à froid ; à consommer en petite quantité pour l'assaisonnement (1 cuillère à soupe par portion).
- PRATIQUER UN PEU D'EXERCICES PHYSIQUES : monter et descendre les escaliers, se promener, faire du vélo...

SANS SUCRE – SANS ALCOOL – SANS CONSERVATEUR

LES SOLUTIONS LA DECOTTOPIA AVEC L'AIDE DE LA NATURE VOUS APPORTENT
TOUT LES BIENFAITS DES PLANTES MEDECINALES POUR
VOTRE BIEN ETRE AU QUOTIDIEN



LE SYSTEME TISANOREICO



Le système Tisanoreico est le nouveau principe de soin par les plantes, développé par la maison Balestra&Mech. Approuvé par la **Société Européenne pour les Études sur la Nutrition** et le **Centre d'Etude Tisanoreico**, ce principe est unique en soi.

Expérimenté depuis plus d'un an avec l'Université de Padova (Université renommée dans le secteur médicale dans la région du Veneto), le système Tisanoreico allie **le bienfait des plantes médicinales naturelles à la diète protéinée.**

• LA PHYTONUTRITION

Une diète hyperprotéinée dite « diète protéinée classique », caractérisée par **un apport équilibré en acides aminés**, présente plusieurs avantages :

- ✓ *Calcul facile de la quantité de protéine à utiliser sur la base de l'index chimique;*
- ✓ *Apport mineur d'acide urique par rapport aux sources alimentaires classiques comme la viande et le poisson;*
- ✓ *Possibilité d'utiliser plusieurs arômes pour améliorer la compliance.*

Ces diètes protéinées classiques cependant, présentent des effets secondaires plus ou moins évidents selon les cas. Parmi ceux-ci rappelons :

- ✓ *Fatigue des premiers jours,*
- ✓ *Céphalées,*
- ✓ *Ralentissement de l'activité intestinale avec des problèmes de constipation et de ballonnement*
- ✓ *Surcharges importantes au niveau des organes d'épuration comme le foie et les reins.*

La Decottopia qui depuis 1911 est la base de chaque préparation de la maison Balestra & Mech, a réussi à réduire ces effets secondaires grâce à l'utilisation de **plantes officinales intégrées sous forme d'extraits secs** intégrés dans le repas Tisanoreica **et extraits liquides**, SANS SUCRE - SANS ALCOOL - SANS CONSERVATEUR - SANS INTERROMPRE LE PROCESSUS DE CETOSE INDUIT.



● **EXTRAIT TISANOREICO__ TONIQUE**

ENERGY LINE

Cet extrait actif tonique est adaptogène, c'est à dire qu'il est en mesure de développer la capacité du corps à faire face au « stress » de nature physique ou psychosomatique. Ceci se traduit par la mobilisation et l'utilisation des réserves énergétiques, dont le glycogène, en facilitant le processus de cétose.



Les avantages de la cure Tisanoreico:

- ✓ **Prévention contre la fatigue des premiers jours,**
- ✓ **Promotion de la consommation des sucres,**
- ✓ **Accélération de l'initiation du processus de la cétose,**
- ✓ **Diminution du risque de céphalées.**



Parmi les extraits de plantes utilisées, citons le **Ginseng** et l'**Eleuthérocoque**, dont les racines contiennent des saponines triterpéniques (ginsenosides et eleuthérosides). Ces plantes toniques adaptogènes favorisent l'élimination des glucocorticoïdes appelés « hormones du stress », tout en améliorant l'attention, la résistance physique et la mobilisation des réserves énergétiques du corps.

Dès qu'il entre en cétose, le corps mobilise ses réserves de graisse grâce aux corps cétoniques. Ces réserves de masse grasse représentent aussi une accumulation de substances toxiques (résidus de médicaments, métaux lourds, xénobiotiques etc.) qui seront éliminés par les organes d'épuration (foie et rein).

Dans une diète cétogène, compte tenu de la présence des corps cétoniques, de l'acide urique provenant même des protéines alimentaires, des résidus de xénobiotiques libérés à partir de la masse grasse; il est important de favoriser la fonction des organes d'épuration. En effet, **le protocole Tisanoreico en plus de l'amaigrissement préservant la masse maigre, présente d'autres avantages...**



- **EXTRAIT TISANOREICO__DEPURATIF**

DEPURATIVO

Cet extrait est au service du Foie. Il ralentit l'absorption de substances toxiques, favorise le flux de la bile et protège le foie des oxydations. Dans la diète Tisanoreico, ce résultat est essentiel pour l'élimination des substances toxiques du métabolisme du foie et pour favoriser la digestion et le métabolisme des graisses.

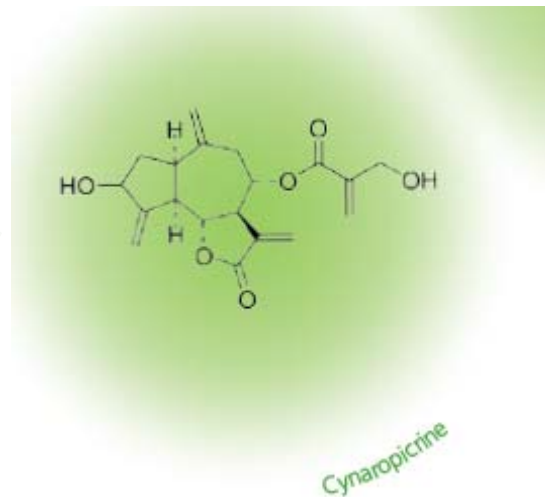
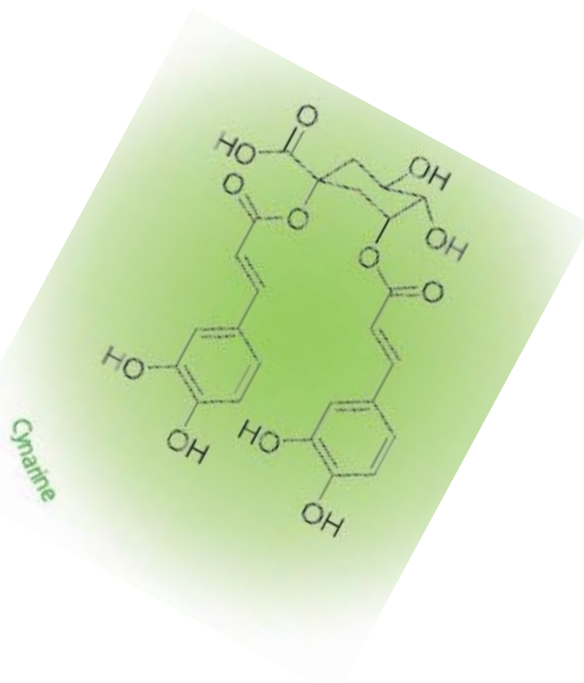
Les avantages de la cure Tisanoreico :

- ✓ **Amélioration des fonctions hépatiques**
- ✓ **Réduction de la mauvaise haleine**



Parmi les composants présents dans cette décoction, citons la **Chlorella**, en mesure de retenir des substances toxiques qui sont ensuite éliminés par voie intestinale.

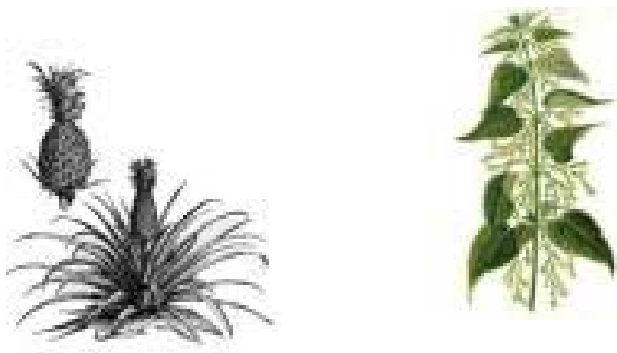
Le **Pissenlit** contenant dans la racine des lactones sesquiterpéniques, l'**Artichaut** contenant dans le phytocomplexe, cynarine et cynaropicrine. Ces extraits stimulent la production de la bile et favorisent son évacuation vers l'intestin.



- **EXTRAIT TISANOREICO__ DIURETIQUE**

DIURLINE

Cet extrait améliore les fonctions rénales. Il favorise donc l'élimination des liquides, grâce à la présence constante dans les divers phytocomplexes aux propriétés drainantes. Cette action diurétique est douce et se fait sans perte de minéraux pour l'organisme. Ceci est possible grâce à l'extrait de plantes reminéralisantes telle que l'**Ortie** et de des sels minéraux (en particulier le potassium) issus d'autres extraits de plantes présentes.



Les avantages de la cure Tisanoreico :

- ✓ **Elimination de substances toxiques, de corps cétoniques**
- ✓ **Elimination de liquides en excès infiltré dans les tissus**
- ✓ **Reminéralisation**

Cette formule contient des plantes, toujours présentes dans l'herboristerie traditionnelle italienne comme le **Bouleau**, le **Maïs** et le **Pissenlit**. Ces plantes dites diurétiques naturels contiennent aussi dans leur phytocomplexe des substances favorisant la reminéralisation comme l'Ortie, ou l'apaisement des voies urinaire, comme le Bouleau.



● **EXTRAIT TISANOREICO__ REGULATEUR HORMONAL**

ORMOLINE

Favoriser l'équilibre hormonal est fondamental dans les cas de "syndrome prémenstruel" (ensemble de malaises liés au cycle menstruel) et dans les périodes de pré ménopause et de ménopause de la femme, pour prévenir des troubles comme l'ostéoporose ou les sauts d'humeur.

En outre, l'équilibre hormonal peut même influencer l'expression des caractères sexuels secondaires comme par exemple la distribution des graisses (androïde et gynoïde).

Les avantages de la cure Tisanoreico :

- ✓ **Rééquilibrage hormonal**
- ✓ **Maintient de la poitrine durant la diète Tisanoreico**
- ✓ **Contribue au bien être général (peau plus lumineuse, lucidité mentale..)**



Cet extrait favorise l'équilibre hormonal grâce à la présence de diverses plantes dont le **Cimicifuge noire** et le **Palmier de floride**.



La Cimicifuge noire est riche de phytohormones, dont la principale est la formononétine. Cette molécule possède une activité endocrine, oestrogène semblable. Autrefois, son usage était uniquement réservé aux femmes, aujourd'hui son action sur l'homme a été démontrée. La substance active contient en outre des cimicifugosides qui influenceraient le système hypothalamo-pituitaire, avec des effets sur le système nerveux et reproductif.



Le Palmier est constitué à 10% d'un complexe lipidostérolique, dont le **β -sitostérol** est pharmacologiquement la substance la plus active, soutenue par la présence s'autres stérols. La propriété fondamentale de la substance active est l'activité oestrogénique liée à la β - sitostérol.



- **EXTRAIT TISANOREICO__ REGULATEUR INTESTINAL**

LAXALINE

Les protéines Tisanoreico ont besoin d'une grande quantité d'eau pour être utilisées par le corps. C'est pour cette raison qu' ils peuvent induire chez certaine personnes la constipation, surtout dans le cas où l'intestin est déjà dans une situation de déséquilibre. La cure Tisanoreico apporte dans ce cas, un extrait Tisanoreico en mesure de favoriser la fonction intestinale en douceur et dans le respect la muqueuse.

Les avantages de la cure Tisanoreico :

- ✓ **Régulation de la fonction intestinale**
- ✓ **Action douce, calmante et anti inflammatoire**



Le **Lin**, riche en mucilages joue un rôle très important. Ces polysaccharides ont une grande capacité d'absorption. Gonflés d'eau dans les intestins, ils entraînent avec eux des amas d'éventuels résidus.

Grâce à la combinaison de la formule, avec la présence notamment de la **Camomille**, la décoction agit en douceur avec régularité et constance, jusqu'au retour naturel des fonctions intestinales.



• **PLAT TISANOREICO**__ PHYTOTHERAPEUTIQUE

TISANOREICO

L'utilisation de plantes officinales à juste dose, permet de corriger les effets indésirables de la diète protéinée, d'améliorer l'assimilation des protéines et de favoriser le bien-être.

Les mécanismes d'action des extraits secs de plantes dans le repas Tisanoreico:



- **Promotion de l'activité protéolytique**
- **Stimulation des sécrétions digestives et hépatiques**
- **Amélioration du péristaltisme intestinal**

Les extraits secs de plantes et leur dosage sont étudiés dans le but d'optimiser l'action de la dose journalière conseillée et **agissent en synergie** avec **les extraits Tisanoreico liquides**.



Les plantes sélectionnées sont les suivantes: Papaye, Ananas, Artichaut, Pissenlit, Mauve, Anis, Fenouil.

La Papaye (*Carica papaya* L.) et **l'Ananas** (*Ananas comosus* L. Merr.) contiennent des enzymes protéolytiques, en mesure de rompre des liens peptidiques des protéines et faciliter ainsi leur digestion.

L'Artichaut (*Cynara scolimus* L.) et **le Pissenlit** (*Taraxacum officinale* W.) sont deux plantes communément utilisées dans un but cholérétique et dépurative.

La Mauve (*Malva sylvestris* L.) est mucilagineuse et calmante pour la muqueuse intestinale.

L'Anis (*Illicium verum* HooK.) et **le Fenouil** (*Foeniculum vulgare*) ont une action carminative, améliorent les processus digestifs, par divers mécanismes d'action.

Centre d'Etudes Tisanoreico



ANNEXES A

Composition Tisanoreica – SAVEUR SALEE

POTAGE POULET

Ingrédients: protéine de soja, arôme de poulet, oligofructose, exhausteur de goût : glutamate, fructose, acides aminés (méthionine et thréonine), sel, oignon, épaississant: gomme xanthane, antiagglomérant: carbonate de magnésium, persil, colorant:curcumine
Extraits secs de plantes La Decottopia (Cf. Annexe C

Analyse nutritionnelle moyenne:

Valeur énergétique: **P.100 g** **P. 26 g**

Kj	1489	387
Kcal	352	91
Protides	69.0 g	17,9
Glucides (totaux)	8,3 g	2,1
Humidité	4,4 g	1,2
Polydextrose	0,1	0,0
Lipides	3,7 g	1,0
Fibres Alimentaires	4,3 g	1,1
Minéraux	10,1	2,6
Sodium	2793	726
Potassium	921	239
Calcium	108	28
Phospore	615	160
Magnésium	101	26

Mode de Préparation: Verser le contenu d'un sachet dans un bol. Ajouter 200 ml d'eau d'eau température ambiante. Mélanger au fouet (ou shaker) jusqu'à dissolution et chauffer 1 min au micro onde.

Mode de conservation: Stocker dans un endroit sec à température ambiante



ANNEXES B

Composition Tisanoreica – SAVEUR SUCREE

BOISSON CACAO

Ingrédients: protéine de lait, cacao maigre, arômes, fructose, sel, antiagglomérants : carbonate de magnésium et de dioxyde de silicium, colorant : dioxyde de titane, édulcorant : aspartame, épaississant : gomme xanthane.

Extraits secs de plantes La Decottopia (Cf. Annexe C)

Valeur énergétique: **P. 100 g** **P. 28 g**

Kj	1519	425
Kcal	359	100
Protides	62,2 g	15,5 g.
Glucides (totaux)	13,0 g	3,7 g.
Minéraux	8,4g	2,3g
Humidité	4.7	1,2
Lipides	4,3 g	1,2 g.
Fibres Alimentaires	5,1 g	1,4 g.
Sodium	914	256
Potassium	810	227
Calcium	600	168
Phospore	517	145
Magnésium	249	70

Mode de Préparation: Verser le contenu d'un sachet dans un bol. Ajouter 200 ml d'eau d'eau température ambiante. Mélanger au fouet (ou shaker) jusqu'à dissolution et chauffer +/- 1 min au micro onde.

Mode de conservation: Stocker dans un endroit sec à température ambiante



ANNEXES C

Composition Tisanoreica – EXTRAITS SECS DE PLANTES LA DECOTTOPIA

Centre d'Etudes Tisanoreico

Dans la préparation Tisanoreica est ajoutée une alliance de plantes officinales sous forme d'extraits secs dont la formulation en pourcentage est la suivante:

Pour 100 grammes de préparation Extraits secs Tisanoreica:

Papaye (<i>Carica papaya</i> L.)	10 %
Ananas (<i>Ananas comosus</i> L. Merr.)	10%
Artichaut e.s. (<i>Cynara scolymus</i> L.)	5%
Pissenlit e.s. (<i>Taraxacum officinale</i> W.)	5%
Mauve e.s. (<i>Malva sylvestris</i> L.)	5%
Anis étoilé e.s. (<i>Illicium verum</i> Hook.)	5%
Fenouil e.s. (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	5%
Silice	5%
Acacia (fibres)	50%

1.5 g de cette formule extrait secs de plantes La Decottopia est introduit par sachet, soit un total de 6 grammes par jour.

(4 sachets de Tinasoreica par jour en phase intensive).

La formulation se présente sûre d'un point de vue quantité:

- La quantité de plantes officinales rapportée à la dose journalière en phase intensive est largement inférieure à la dose maximale consentie au niveau de l'« intégration des plantes ». Par exemple, considérant le % de Papaye ou d'Ananas, la limite maximale consentie est de l'ordre de 3 g par jour, or ici, nous n'apportons que 0.6 grammes soit un peu plus de 1/6^{ème}. Le raisonnement est analogue pour les autres plantes officinales.
- La formulation est réalisée dans le but d'améliorer la digestibilité du repas et d'obtenir les effets bénéfiques souhaités des plantes. En effet, les extraits de plantes augmentent la puissance des résultats du protocole en terme de digestion et de dépuración.

Centre d'Etudes Tisanoreico

