

Guida agli Integratori



Indice

Indice	2
Come usare la Guida agli integratori	3
PRIMA PARTE	
Risposte a domande comuni	4
Posso dare integratori ai bambini?	5
Si possono assumere in gravidanza o durante l'allattamento?	6
Troppe vitamine fanno male?	8
Troppe vitamine possono intossicare o danneggiare i reni?	11
Troppe pastiglie ogni giorno fanno male?	12
Cosa significa "integratore Metabolomico"?	13
Prendo già prodotti Agel, Amway o Herbalife che integrano il mio fabbisogno di vitamine.	14
Ho una malattia grave. Che integratori devo prendere per guarire?	16
Ho spesso mal di testa (o altro sintomo) qual è l'integratore che me lo fa passare?	17
Non riesco ad inghiottire pastiglie grandi. Come posso assumere gli integratori?	18
Gli integratori interagiscono coi farmaci?	20
Basta mangiare sano per avere tutti i nutrienti.	21
SECONDA PARTE	23
L'azienda Meetab: risposte a domande comuni	
Da dove salta fuori l'azienda Meetab?	24
Quali sono le basi scientifiche dell'integrazione Meetab?	25
Esistono esperimenti che provano l'efficacia dei prodotti Meetab?	26
Siete un Network Marketing o Multilivello?	27
Perché è da così poco che esiste l'integrazione personalizzata se è un'idea così buona?	28
Perché i prodotti Meetab costano poco?	29
Sono prodotti naturali?	30
Sono prodotti BIO?	32
Come possiamo essere sicuri che siano naturali?	33
Sono integratori approvati dalla legge?	34
È necessario sospendere l'assunzione di integratori ogni tanto?	35
Non mi fido a prendere integratori senza la guida di un professionista	36
Per quanto devo prenderli?	37
Codice Colore Integratori	38
Testimonianze	40
<i>Maggiore energia</i>	41
<i>Guarigioni mediche</i>	45
<i>Sportivi</i>	49
<i>Benessere</i>	52
CERTIFICAZIONI	54
Da quale integratore dovrei iniziare?	55

Tutti i diritti di questa pubblicazione sono riservati e appartengono a Meetab S.r.l. sono quindi proibite la copia e la diffusione non autorizzata per iscritto dall'azienda stessa e utilizzi diversi da quelli per cui il presente libro è stato concepito.

Come Usare la Guida agli integratori

Questa guida fornisce risposte alle domande che le persone hanno tipicamente quando cercano un integratore alimentare adatto alle loro esigenze.

Ti consigliamo di utilizzare la Guida in questo modo:

- a. Osserva le domande dell'indice per vedere quale si avvicina maggiormente alle tue richieste;
- b. Leggi le risposte relative alle domande principali che hai;
- c. La guida è divisa in 2 parti principali:
 - Risposte a domande comuni sugli integratori nella prima parte;
 - Domande relative agli integratori Meetab nella seconda parte;
- d. In qualsiasi momento **scrivi a info@meetab.it** oppure **chiama il +39 02 56566719** per avere risposte più approfondite a qualsiasi domanda.

PRIMA PARTE

Risposte a domande comuni

Posso dare integratori ai bambini?

I bambini crescono a grande velocità ed hanno bisogno di buon nutrimento quanto gli adulti se non di più. Molti dei nostri clienti usano gli integratori anche per bambini e ragazzi, seguiti da professionisti o da soli.

Ci sono regole dettate dal Ministero della Salute che per certe sostanze impongono di scrivere che per assumere integratori sotto i 12 anni e in gravidanza è consigliabile il parere di un medico. Queste sostanze sono degli antiossidanti (flavonoidi) contenuti anche in alcuni prodotti MeetaB.

Un medico ben addestrato nella biochimica e che sappia riconoscere la differenza tra un integratore mediocre e uno buono sarà senza dubbio d'accordo di somministrare qualche prodotto a meno che non ci siano problemi particolari che ne sconsigliano l'uso.

Come si sa, gli integratori sono cibo concentrato e non medicinali per cui non sono sostanze che possono recare danno se non in casi di malattie particolari.



Si possono assumere in gravidanza o durante l'allattamento?

Durante il periodo di gravidanza e durante l'allattamento, la mamme hanno una necessità di nutrienti ancora maggiore.

Molti dei nostri clienti usano gli integratori in gravidanza o mentre allattano, seguiti da professionisti o da soli.

Ci sono regole dettate dal Ministero della Salute che per certe sostanze impongono di scrivere che per assumere integratori sotto i 12 anni e in gravidanza è consigliabile il parere di un medico. Queste sostanze sono degli antiossidanti (flavonoidi) contenuti anche in alcuni prodotti Meetab.

Un medico ben addestrato nella biochimica e che sappia riconoscere la differenza tra un integratore mediocre e uno buono sarà senza dubbio d'accordo di somministrare qualche prodotto a meno che non ci siano problemi particolari che ne sconsigliano l'uso.

Come si sa, gli integratori sono cibo concentrato e non medicinali.

Ecco cosa scrivono i nutrizionisti dell'E.I.Nu.M (Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale) in riguardo a gravidanza e allattamento:

NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

L'alimentazione in gravidanza è molto importante per permettere un corretto apporto di nutrienti al nascituro. Seguire una dieta salutare consente anche di prevenire l'insorgenza di alcune malattie nei figli (vedi diabete tipo 2, per es.)

Nel complesso la gravidanza è considerabile come un periodo di parasimpaticotonia (riparazione), in quanto parte dei nutrienti ingeriti viene utilizzata per la formazione dei tessuti del nascituro.

Il periodo prenatale è suddivisibile in 3 trimestri:

-**Primo trimestre**: sviluppo embrionale e fetale precoce.

-**Secondo trimestre**: sviluppo e completamento di organi e sistemi di organi

-**Terzo trimestre**: rapido accrescimento fetale, la maggior parte degli organi diventa pienamente funzionante.

Il **primo trimestre** è opportuno seguire una **dieta varia**. Lo sviluppo embrionale, la formazione del tessuto nervoso, richiede la presenza di energia di pronto utilizzo, fornita dai carboidrati (complessi). Anche l'apporto di grassi sani e proteine è molto importante, in quanto forniscono la materia prima (aminoacidi e acidi grassi) per la costruzione di nuove cellule. Le **proteine e i grassi sani** diventano fondamentali nel **2 e 3 trimestre** per lo sviluppo e completamento dei tessuti e degli organi, quindi è necessario aumentare il loro apporto nella dieta.

Segue una tabella dei micronutrienti necessari e utili in gravidanza.

Micronutrienti necessari in fase di gravidanza (per cortesia dell'Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale)

micronutrienti	funzione
vitamina B3, B6, B9, B12	corretta espressione genica
vitamina B1(tiamina)	sintesi collagene, metabolismo neurotrasmettitori
vitamina B3	corretto funzionamento mitocondriale, produzione energia
vitamina B12	necessaria per attivazione acido folico, sintesi mielina, espressione genica (tra cui chiusura tubo neurale)
acido folico	corretta espressione genica, coenzima
vitamina B7 (biotina)	cofattore, partecipa alla produzione di energia
inositolo	protezione di membrana cellulare, trasmissioni nervose
vitamina C	sintesi collagene, assorbimento ferro, sintesi neurotrasmettitori, stimola sistema immunitario
zinco	cofattore per produzione energia, sintesi ormoni sessuali
cromo	metabolismo dei grassi e delle proteine, formazione acido ribonucleico
ferro	formazione cellule del sangue,
potassio	regolazione scambi ionici, impulsi nervosi, corretto battito cardiaco
magnesio	corretto funzionamento sistema nervoso, cofattore, formazione ossa
calcio	formazione ossa, contrazione muscolare, regolazione impulsi nervosi
sodio	regolazione scambi ionici, contrazione muscolare, impulsi nervosi, equilibrio idrico, cofattore
fosforo	comunicazione cellulare
EPO/EPA	corretta formazione membrane cellulari, formazione ormoni
aminoacidi	formazione tessuti
probiotici	correzione disbiosi intestinale, miglior assorbimento e produzione nutrienti

In pratica gli integratori Meetab in cui si trovano questi micronutrienti sono:

MyHealth, multivitaminico che fornisce la maggior parte dei micronutrienti

MyCalmag, per supportare la formazione delle ossa e il corretto svolgimento delle funzioni metaboliche

My gastro, per energia e sviluppo muscolare (e sistemazione intestino della madre)

MyImmuno, per sintesi collagene, assorbimento ferro e stimolazione sistema immunitario

MyProbiotics, per risolvere eventuali alterazioni della flora intestinale

My Omega krill per corretta formazione delle membrane cellulari e formazione ormoni

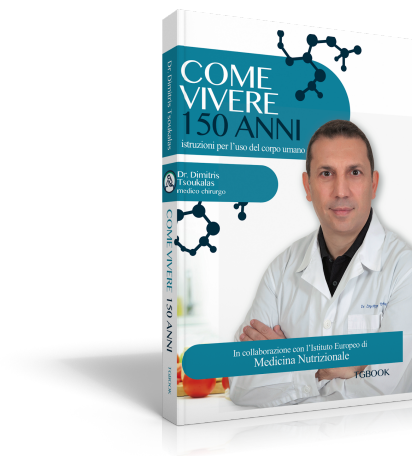
Per qualsiasi domanda scrivi a info@meetab.it o chiama il numero **+39 02 56566719**

Troppe vitamine fanno male?

Alcune persone si sono fatte questa idea perché confondono le vitamine (che sono cibo) con dei medicinali

Lasciamo parlare gli scienziati che lavorano nel campo della medicina nutrizionale e vediamo cosa ci suggeriscono loro.

Riportiamo alcuni estratti dal capitolo 17° “la verità sulle vitamine” del libro del Dott. Tsoukalas “come vivere 150 anni in salute” che ci ha dato il permesso di utilizzare nel presente manuale per i reseller Meetab.



La sicurezza delle vitamine

È facile osservare che negli ultimi anni sono in costante aumento le comunicazioni scientifiche e il tipo di informazioni circa i benefici alla nostra salute che possono derivare dall'assunzione di vitamine e integratori (vedi vitamina D, vitamina K, CoQ10, antiossidanti, multivitaminici).

Eppure, le domande riguardo la sicurezza degli integratori, persistono ancora nella mente di molte persone.

Se prendo molte vitamine sovraccaricherò il mio fegato o i miei reni?

C'è il rischio di sviluppare allergie?

Devo smettere di assumere vitamine in determinati periodi?

Il mio corpo può abituarsi alle vitamine?

Riguardo al carico epatico e renale, la preoccupazione parte dal fatto che nelle nostre menti identifichiamo le vitamine con i farmaci. Questi ultimi, infatti, spesso sovraccaricano il fegato e i reni perché tali xeno-biotici devono essere eliminati dal corpo. Il concetto di xenobiotico si riferisce a composti chimici che non appartengono al corpo umano e sono quindi estranei alla vita. Questi possono essere sia idrosolubili che liposolubili, vale a dire che si sciolgono in acqua o nel grasso, come avviene per i coloranti (ci sono infatti gli acquerelli e i coloranti a olio).

Mentre i composti idrosolubili sono espulsi direttamente dai reni senza alcun ulteriore trattamento, i composti liposolubili devono essere convertiti a idrosolubili e soltanto allora vengono eliminati. Questo processo avviene principalmente nel fegato per opera di un gruppo di 500 enzimi, i P450. Per realizzare questa conversione è necessaria una grande quantità di vitamine e minerali. *Si può quindi capire come le vitamine e i minerali non solo non siano un peso per il fegato e i reni, ma al contrario siano assolutamente indispensabili per permettere a entrambi di eliminare il carico tossico introdotto nel corpo.*

Ci sono delle vitamine liposolubili (A,D,E) che, anche se è molto improbabile, possono accumularsi nel corpo. La loro somministrazione deve avvenire sotto supervisione medica se assunte in dosi terapeutiche elevate e con misurazioni parallele degli indicatori che mostrano se sono sufficienti o ancora carenti. Per quanto riguarda la vitamina K, benché sia liposolubile, non è stato possibile identificare una dose tossica. La tossicità della vitamina D è altamente improbabile perché dovremmo assumere più di 50.000UI per osservare i primi segni di tossicità alcuni mesi dopo! Lo stesso vale per la vitamina E. La vitamina A è limitata a meno di 10.000 UI al giorno durante la gravidanza e sembra che oltre un certo limite riduca l'efficacia della vitamina D. Ecco perché le più grandi aziende che producono vitamine hanno rimosso o drammaticamente ridotto la quantità di vitamina A contenuta nei multivitaminici.

È notevole il fatto che molte persone si sentano sicure ad assumere farmaci, mentre hanno paura degli effetti collaterali delle vitamine. La verità è che *le morti dovute alle vitamine sono pari a zero, anche dopo tentativo intenzionale di avvelenamento*, mentre le morti annuali dovute agli effetti collaterali dei farmaci correttamente assunti sono 106.000 solo negli USA e nei pazienti ospedalizzati.

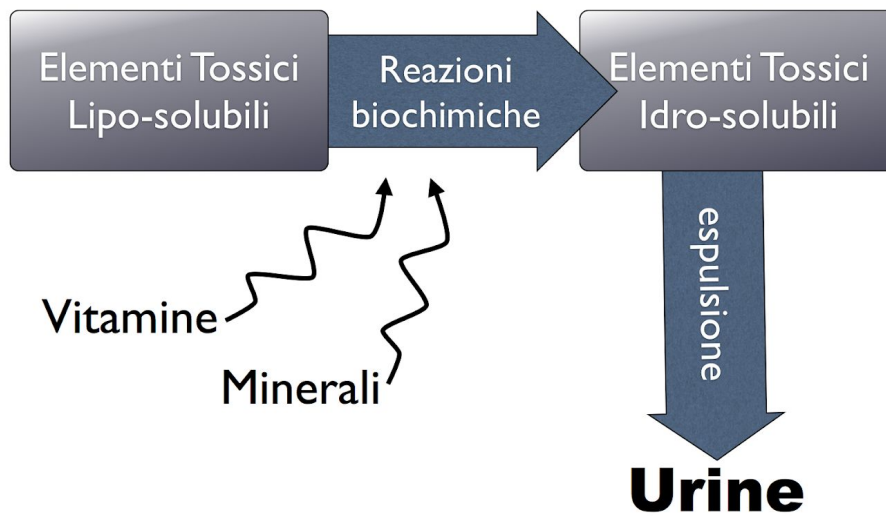


Figura: le vitamine e i minerali sono componenti essenziali all'eliminazione delle tossine liposolubili. Grazie ad essi il corpo può trasformare tali tossine in sostanze idrosolubili e quindi espellerle nelle urine.

Quando parliamo di vitamine e micronutrienti, dev'essere chiaro che questi non includono gli integratori e gli ormoni che vengono talvolta assunti per migliorare le prestazioni atletiche. Si tratta, in quel caso, di composti farmaceutici e non di componenti che integrano la nostra dieta. Questi composti, infatti, sono associati a rischi per la salute.

Al contrario, secondo i dati pubblicati negli USA dal CDC, nel 2010 dopo 60 miliardi di dosi non c'è stata una singola morte dovuta a integratori alimentari; lo stesso vale per gli ultimi 27 anni fino al 2010. Secondo il Consiglio per la Nutrizione Responsabile gli integratori nutrizionali sono sicuri, efficaci e controllati dai rispettivi apparati statali in ogni paese.

Troppe vitamine possono intossicare o danneggiare i reni?

Alcune persone si sono fatte questa idea perché confondono le vitamine (che sono cibo) con dei medicinali

Lasciamo parlare gli scienziati che lavorano nel campo della medicina nutrizionale e vediamo cosa ci suggeriscono loro.

Riportiamo alcuni estratti dal capitolo 17° “la verità sulle vitamine” del libro del Dott. Tsoukalas “come vivere 150 anni in salute” che ci ha dato il permesso di utilizzare nel presente manuale per i reseller Meetab.



La sicurezza delle vitamine

È facile osservare che negli ultimi anni sono in costante aumento le comunicazioni scientifiche e il tipo di informazioni circa i benefici alla nostra salute che possono derivare dall'assunzione di vitamine e integratori (vedi vitamina D, vitamina K, CoQ10, antiossidanti, multivitaminici).

Eppure, le domande riguardo la sicurezza degli integratori, persistono ancora nella mente di molte persone.

Se prendo molte vitamine sovraccaricherò il mio fegato o i miei reni?

C'è il rischio di sviluppare allergie?

Devo smettere di assumere vitamine in determinati periodi?

Troppe pastiglie ogni giorno fanno male?

Alcune persone si sono fatte questa idea perché confondono le vitamine (che sono cibo) con dei medicinali

Lasciamo parlare gli scienziati che lavorano nel campo della medicina nutrizionale e vediamo cosa ci suggeriscono loro.

Riportiamo alcuni estratti dal capitolo 17° “la verità sulle vitamine” del libro del Dott. Tsoukalas “come vivere 150 anni in salute” che ci ha dato il permesso di utilizzare nel presente manuale per i reseller Meetab.



La sicurezza delle vitamine

È facile osservare che negli ultimi anni sono in costante aumento le comunicazioni scientifiche e il tipo di informazioni circa i benefici alla nostra salute che possono derivare dall'assunzione di vitamine e integratori (vedi vitamina D, vitamina K, CoQ10, antiossidanti, multivitaminici).

Eppure, le domande riguardo la sicurezza degli integratori, persistono ancora nella mente di molte persone.

Se prendo molte vitamine sovraccaricherò il mio fegato o i miei reni?

C'è il rischio di sviluppare allergie?

Devo smettere di assumere vitamine in determinati periodi?

Cosa significa “integratore Metabolomico”?

Ci sono 7 punti che devono essere rispettati per soddisfare la definizione di “Metabolomico” che è stata definita dallo standard dell’Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale e sono i seguenti:

I prodotti aderenti allo standard “MB Metabolomic Supplements” devono presentare le seguenti caratteristiche:

- Usa la Sinergia dei componenti per aumentarne l’efficacia;
- Fa uso di Vitamine nella forma naturale più assimilabile;
- È completo anche di minerali e aminoacidi in forma bilanciata dove servono;
- Predilige l’utilizzo di sostanze estremamente pure senza metalli pesanti;
- Non contiene zuccheri raffinati aggiunti;
- Non contiene glutine aggiunto;
- Non contiene agglomeranti o distaccanti sintetici.



Prendo già prodotti Agel, Amway o Herbalife che integrano il mio fabbisogno di vitamine.

Ci sono molti prodotti sul mercato ed esistono anche altri integratori di buona qualità che usano materie prime di alto livello. La caratteristica che distingue Meetas è che siamo specializzati nell'aiutare le persone a trovare la loro integrazione personalizzata e questo è il più grande vantaggio.

Purtroppo certi metodi di vendita dei prodotti hanno costi molto elevati e questo fa lievitare il prezzo finale all'utente a livelli proibitivi a meno di non usare materie prime più economiche.

Ecco alcune cose da controllare prima di fidarsi di un integratore. Sono il minimo indispensabile per ***assicurarsi che un integratore almeno non sia dannoso alla salute***:

- **Dolcificanti Artificiali:** non devono contenere dolcificanti artificiali come sucralosio, acesulfame, ciclamato e aspartame. Queste sostanze chimiche avvelenano la flora batterica facendole produrre delle neurotossine molto dannose anche se rendono il sapore del prodotto molto gradevole;
- **Fruttosio:** non devono contenere molto fruttosio perché anche se questo non alza la glicemia, produce effetti negativi sul fegato e a lungo andare fa male (quello è fruttosio raffinato, non il fruttosio naturalmente contenuto nella frutta). Alcuni prodotti molto famosi arrivano a contenere addirittura il 20 o 30% di fruttosio e questo è decisamente inaccettabile;
- **Prodotti liquidi o in gel:** i prodotti liquidi sono molto difficili da conservare. Dove c'è acqua c'è vita e purtroppo anche i batteri dannosi proliferano dove c'è acqua. Per evitare che i batteri proliferino, i produttori mettono nel prodotto il **Sorbato di Potassio**. Si tratta di una sostanza leggermente velenosa che così come uccide i batteri, nello stesso modo è tossica anche per l'uomo. Un integratore di alta qualità non può permettersi di avere dentro sostanze del genere neanche in minima quantità;
- **Quantità Irrisorie di vitamine:** spesso multivitaminici di largo consumo hanno quantità ridicole di vitamine al loro interno. Questo consente loro di produrre integratori con alto margine ma non garantiscono l'apporto di quantità significative di minerali e vitamine;
- **Prodotti sbilanciati:** alcuni prodotti contengono solo un tipo di vitamina o di amminoacidi. Per esempio gli sportivi prendono i BCAA (amminoacidi a catena ramificata) ma non sanno che solo il 3% del prodotto viene assorbito se ci si limita a quelli. Significa che dovremmo ingerire 100gr per assorbirne solo 3. Praticamente inutili. Le percentuali di assorbimento migliorano drasticamente con miscele bilanciate ma più costose da produrre;
- **Vitamine scadenti:** ci sono vitamine e vitamine. Anche se la legge lo consente, alcune forme di vitamine sono molto meno efficaci di altre (per non dire dannose). Un esempio per tutti è la vitamina E. Se l'etichetta lo riporta (non sempre sono obbligati a farlo) e la forma chimica è il DL-alfa tocoferolo, si tratta di una sostanza sospettata di essere cancerogena da molti studi scientifici. Tutt'altro che benefica!
- **Eccipienti non naturali:** molti integratori ad alto margine contengono eccipienti (sostanze che servono a tenere insieme la pastiglia o a evitare grumi se si tratta di polveri) che non sono naturali. Biossido di silicio in grandi quantità, biossido di zinco, talco sono solo alcuni di questi. Non sono esattamente velenosi ma non sono nemmeno cibo. Gli effetti a lungo termine di questi additivi non naturali non sono prevedibili.



Ho una malattia grave. Che integratori devo prendere per guarire?

Meetab non cura malattie e non produce farmaci con lo scopo di trattare persone malate. Lo scopo di Meetab è produrre integratori di altissima qualità per consentire alle persone come noi di integrare le carenze del cibo moderno e permettere al metabolismo di raggiungere la massima efficienza consentita dalla propria costituzione.

Se una persona soffre di malattie e necessita di una cura specifica deve rivolgersi al proprio medico curante per riceverla. Quello che la scienza della metabolomica può fare è di fornire un apporto nutrizionale alla terapia in atto per trattare la malattia ma in questo caso dovrà essere un dottore a stabilire quale nutrizione e integrazione usare.

Molti medici, ben addestrati nella biochimica, fanno uso di integratori per aiutare il trattamento di malattie come appoggio alle cure tradizionali. Spesso i medici esperti in metabolomica lavorano a braccetto con i medici che stanno trattando il paziente per formulare una integrazione che vada di pari passo con la cura.

Letture consigliata: Come vivere 150 anni in salute – Dott. Dimitris Tsoukalas



Ho spesso mal di testa (o altro sintomo) qual è l'integratore che me lo fa passare?

Molto spesso ci viene richiesto un integratore che si occupi di una malattia o un sintomo particolare come il mal di testa, dolori mestruali, dolori articolari, reflusso, insonnia, ecc. ecc.

È comprensibile che le persone chiedano queste cose perché siamo abituati all'uso dei farmaci per far passare un certo sintomo o malattia specifica.

Gli integratori però non sono affatto dei farmaci e lo scopo non è quello di guarire da malattie che richiedono farmaci.

L'idea alla base della medicina nutrizionale è che:

*mettendo il metabolismo in equilibrio
fornendo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare bene
il corpo saprà auto ripararsi al meglio
e tenderà alla salute ottimale consentita dalla sua costituzione.*

Lo scopo quindi è quello di fornire i nutrienti che porteranno all'equilibrio il metabolismo. Molto spesso in questo processo di miglioramento le persone sperimentano maggiore vitalità, minori disturbi e se ne possono andare via fastidi cronici come il mal di testa, problemi di stomaco o dolori articolari ecc.

I problemi che dipendono dal metabolismo vengono risolti o migliorati di molto mettendo in ordine il metabolismo stesso.

Non riesco ad inghiottire pastiglie grandi. Come posso assumere gli integratori?

Dobbiamo inserire nei prodotti molte decine di sostanze che si aiutano tra loro nell'aumentare l'efficacia del prodotto (sinergia). Per questo alcune pastiglie dei prodotti Meetab sono così grosse.

Per bambini o adulti che hanno qualche problema a deglutire pastiglie molto grandi è sempre possibile rompere le capsule o pastiglie o soft gel per ingerire il prodotto mescolato al cibo.

Rompere l'involucro (pastiglia, soft gel o capsula) per essere più comodi ad ingerire il prodotto non rovina mai la qualità del prodotto a patto che poi lo si ingerisca entro pochi minuti dall'apertura.

Sapore: le vitamine B e certi amminoacidi (che sono presenti in quasi tutti i nostri prodotti) hanno un sapore sgradevole per loro natura. Il sapore cattivo non ci deve quindi allarmare ma per questo motivo è preferibile mescolare le pastiglie a del cibo che mascheri i cattivi sapori.

Cibi con cui mescolare le pastiglie frantumate: molti cibi grassi come lo yogurt o il cioccolato sono ideali per nascondere cattivi sapori. Altri mettono gli olii omega 3 nell'insalata mescolati con il condimento. Per qualche cliente è sufficiente mescolare le pastiglie frantumate con dei prodotti in polvere come MyGastro e/o MyCalMag che hanno sapori gradevoli che mascherano gli altri sapori.

Non ci sono delle limitazioni importanti ma è meglio tenere conto di questi suggerimenti:

- **Usare cibi grassi:** i cibi grassi (yogurt, cioccolato, frutta secca, olio da condimento) tendono a mascherare meglio i sapori sgradevoli;
- **Non usare cibi bollenti:** non usare cibi bollenti o molto caldi perché diverse vitamine si degradano già a 65°C. Se per esempio sciogliete nel the caldo un integratore potreste dimezzare il contenuto efficace delle vitamine. Ancora più importante con i MyProbiotics non usare cibi bollenti o molto caldi perché sono sostanze vive che vengono distrutte dal calore intenso;
- **Evitare comunque cibi insalubri:** qualche volta è necessario arrivare a dei compromessi con i bambini se vogliamo che prendano certi integratori ma se possiamo, evitiamo di dare loro cibi con tanto zucchero o cibi poco salutari per indurli a prendere le vitamine. Spesso rimaniamo sorpresi di come siano loro stessi a chiedere gli integratori quando entrano nella routine familiare.



Gli integratori interagiscono coi farmaci?

Gli integratori non sono intesi a guarire o curare sintomi di malattie. Se una persona prende farmaci per una specifica patologia importante dev'essere il medico curante a consigliarle quali integratori assumere.

Un medico ben addestrato nella biochimica saprà dire quali sono gli integratori più utili.

In generale comunque gli integratori sono da considerarsi cibo e quindi non ci sono interazioni importanti conosciute con farmaci in commercio.

Basta mangiare sano per avere tutti i nutrienti.

Non servono integratori.

Purtroppo sembra che questo non sia vero. Se fosse così non sarebbe stato necessario sviluppare la medicina nutrizionale che si occupa di aiutare le terapie mediche a far presa sui pazienti che nella maggioranza dei casi hanno carenze nutrizionali.

Riportiamo alcuni estratti dal capitolo 4° del libro del Dott. Tsoukalas “come vivere 150 anni in salute” che ci ha dato il permesso di utilizzare nel presente manuale per i reseller Meetab.

La stragrande maggioranza della gente crede che una dieta equilibrata fornisca tutti gli elementi necessari per essere sani e la migliore cosa da fare sia mangiare un po' di tutto. La verità è che questo sarebbe stato giusto cinquanta o cento anni fa. Oggi una dieta media non riesce a fornire le minime quantità giornaliere raccomandate di sostanze nutritive o almeno le quantità richieste a rigenerare e riparare i tessuti.



I prodotti che acquistiamo dal nostro supermercato locale non hanno i nutrienti che avevano la frutta e la verdura pochi decenni fa. La coltura intensiva, l'impoverimento del suolo, l'uso di fertilizzanti industriali, le colture ibride e le modificazioni genetiche hanno ridotto il valore nutritivo della frutta e della verdura. Dobbiamo mangiare dieci porzioni di spinaci per ottenere la stessa quantità di minerali che si otteneva da una porzione cinquanta anni fa.

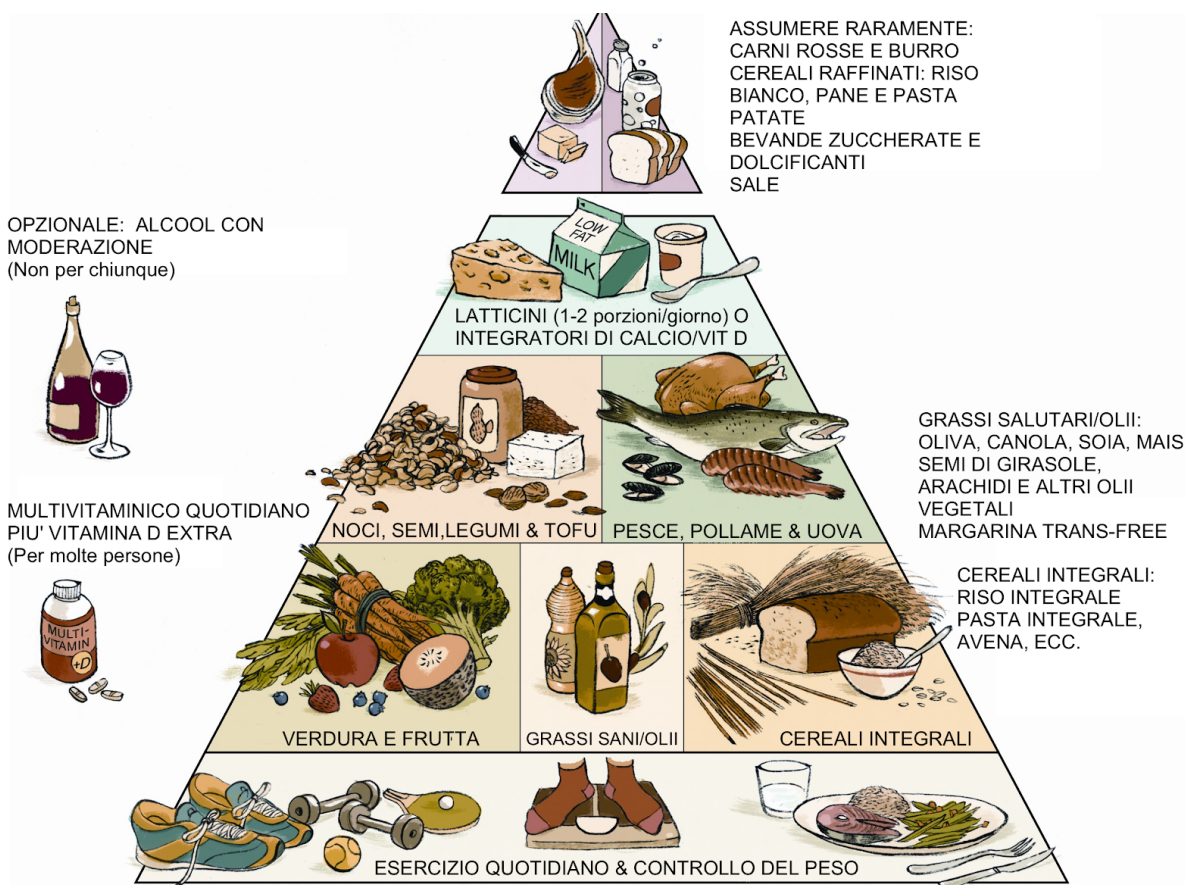
Video Consigliati:

Cibo o veleno? – visionabile su Youtube nel canale di E.I.Nu.M (European Institute of Nutritional Medicine)

PIRAMIDE DI HARVARD

Questa che segue è la piramide alimentare di Harvard usata per rappresentare l'effettivo fabbisogno di un essere umano nell'epoca moderna.

Come si può vedere, **tra le raccomandazioni è incluso l'uso di un multivitaminico tutti i giorni.**



SECONDA PARTE

L'azienda Meetab risposte a domande comuni

Da dove nasce l'azienda Meetab?

È nata nel 2012 da un gruppo di imprenditori esperti nell'avviamento di aziende che hanno dovuto fare qualcosa per risolvere i problemi di salute dei loro figli.

Dopo moltissimi tentativi per trovare una soluzione hanno scoperto in Grecia un luminare della medicina metabolica, il dott. Dimitris Tsoukalas che con l'uso delle analisi Metabolomiche ha aiutato queste persone a guarire completamente dal loro problema e in via definitiva.

Questo gruppo di imprenditori ha quindi deciso di diffondere questo approccio alla salute fatto di nutrizione, corretta informazione e integrazione per rendere disponibile a chiunque i benefici di questa nuova scienza. Ha chiesto al dott. Tsoukalas di formulare i migliori integratori metabolomici al mondo conformi a questi studi e da quel momento la cosa si è espansa continuamente aiutando moltissime persone in tutta Europa.



Loris Zoppelletto



Fabio Arcaro



Davide Colonnello



Ivan Mocchio



Lorenzo Giacomini

Quali sono le basi scientifiche dell'integrazione Meetab?

Meetab S.r.l. collabora strettamente con Università, Cliniche e Istituti di ricerca per sottoporre ad esame, verifica e miglioramento i prodotti, i test e gli strumenti usati.

Tra questi ricordiamo:

Università di Brescia – Istituto di farmacologia



Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale (E.I.Nu.M. European Institute of Nutritional Medicine di Roma)



Clinica Privata Villa Margherita (Vicenza)



Università di Creta



**UNIVERSITY
OF CRETE**

Esistono esperimenti che provano l'efficacia dei prodotti Meetab?

Non solo vengono continuamente condotti esperimenti per verificare l'efficacia dei prodotti e dell'integrazione personalizzata ma vengono anche fatti esperimenti per migliorare gradualmente i prodotti realizzati.

Per citare gli esperimenti più conosciuti, descriviamo i seguenti:

- **Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale:** 40 persone sono state trattate per 2 mesi con l'integrazione personalizzata consigliata dal test Numex® e sono stati monitorati nei parametri vitali. Dopo due mesi i risultati sono stati i seguenti:
 - o Indice di equilibrio migliorato del 61%
 - o Misure dei riflessi migliorate del 41%
 - o Diminuzione media della circonferenza addominale (senza cambiare dieta) 5cm.
- **Università degli Studi di Brescia:** dei neuroni in vitro sono stati sottoposti a ischemia (privazione di ossigeno e glucosio) per 4 ore. Sono stati fatti gli esperimenti con neuroni trattati con integratori Meetab a varie concentrazioni e neuroni non nutriti da integratori con le seguenti osservazioni:
 - o I neuroni nutriti con MyHealth e MyAntioxidant hanno registrato una morte cellulare pari a metà della morte di neuroni non trattati con antiossidanti
 - o I migliori risultati si sono ottenuti con concentrazioni molto basse di integratori a dimostrazione che le piccole quantità che riescono a passare la digestione e raggiungere il sangue sono sufficienti a proteggere il sistema nervoso
 - o Anche i neuroni che avevano sospeso la nutrizione con MyHealth e MyAntioxidant da 4 giorni erano protetti nello stesso modo degli altri, segno che le cellule tendono ad accumulare antiossidanti anche per lunghi periodi
- **Università di Creta:** su pazienti in vivo sono stati misurati i telomeri cioè degli indicatori di invecchiamento a livello cellulare. Invecchiando il corpo, le cellule hanno i telomeri sempre più corti e sotto una certa dimensione sopraggiunge la morte. I risultati si persone trattate con MyHealth e MyShape sono stati i seguenti:
 - o I telomeri sono il 13% più lunghi del gruppo di persone non trattate
 - o dato che ogni anno i telomeri si accorciano dell'1,2-1,5% è come se le persone trattate avessero guadagnato 10 anni di vita.



Siete un Network Marketing o Multilivello?

Meetab S.r.l. non è un multilivello. Prevede un piano di compensi per chi porta clienti al sito, come fanno tutte le aziende che vendono in internet, ma non ha nessun'altra caratteristica di un multilivello.

Pur non essendoci nulla di sbagliato in un network marketing che distribuisca un buon prodotto è necessario notare che i ricarichi commerciali per un tipo di vendita di quel genere devono essere molto alti per pagare la rete commerciale e con le materie prime di alto livello che vengono impiegate nei prodotti Meetab i prodotti avrebbero prezzi proibitivi accessibili solo a poche persone.


Una efficiente gestione della linea produttiva e della rete distributiva ha permesso all'azienda di vendere gli integratori di più alto livello sul mercato a prezzi concorrenziali.

Perché è da così poco che esiste l'integrazione personalizzata se è un'idea così buona?

L'idea di personalizzare gli integratori non è nuova ma solo ora che sono stati sviluppati gli strumenti moderni di analisi e diagnosi sul metabolismo è stata resa possibile.

Si pensi che la mappa completa del metabolismo umano è stata completata solo nel 2007 dalle Università di Alberta e Calgary negli USA!

Il lavoro di Meetab, in collaborazione con E.I.Nu.M. e il dott. Tsoukalas (massimo esperto di metabolomica in Europa) è stato quello di utilizzare da subito questo approccio moderno ed efficace.



WIKIPEDIA
L'enciclopedia libera

- Pagina principale
- Ultime modifiche
- Una voce a caso
- Vetrina
- Aiuto
- Sportello informazioni

Comunità

- Portale Comunità
- Bar
- Il Wikipediano
- Fai una donazione
- Contatti

Strumenti

- Puntano qui

Metaboloma

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Si definisce **metaboloma**^{[1][2]} l'insieme di tutti i **metaboliti** di un organismo biologico, cioè di tutte le sostanze che sono in grado di partecipare ai processi di un organismo. Tra di essi figurano sia gli intermedi metabolici (substrati necessari alle reazioni biochimiche e prodotti da esse derivati), sia ormoni ed altre molecole di segnale.

La parola è stata coniata in analogia con il termine *trascrittoma* e *proteoma*, a loro volta ideate ricalcando il ben più noto ed utilizzato *genoma*. A differenza di quest'ultimo, metaboloma, trascrittoma e proteoma sono entità estremamente dinamiche, in grado di cambiare da secondo a secondo.

La principale differenza del metaboloma rispetto alle altre tre entità, in ogni caso, è che non può al momento essere studiato attraverso una specifica tecnologia. Se infatti il genoma può essere studiato con varie tecniche di **sequenziamento**, il trascrittoma con saggi di **espressione genica** (specialmente attraverso i *microarray*) ed il proteoma con approcci come l'**elettroforesi bidimensionale**, non esiste ancora un metodo analitico in grado di tracciare il metaboloma.

Nel gennaio 2007 ricercatori delle Università dell'Alberta e di Calgary hanno completato l'analisi del **metaboloma umano**, individuando e caratterizzando circa 2500 metaboliti, 1200 principi attivi e 3500 componenti di origine alimentare.^[3]

Lo studio del metaboloma, similmente a quanto avviene per gli altri *omics*, è definito *metabolomica* (o

Perché i prodotti Meetab costano poco?

Meetab è riuscita a rendere efficiente la gestione della linea produttiva e della rete distributiva per ottenere dei prezzi al pubblico affrontabili da quante più persone possibile.

Un tipico prodotto Meetab contiene molte vitamine, minerali, aminoacidi, sali minerali e spesso anche enzimi e antiossidanti ed estratti di frutta e verdura.

Se una persona volesse assumerli separatamente sarebbe costretta a spendere molto di più senza nemmeno avere tutta la varietà di componenti di un integratore Meetab.

Un esempio che possiamo fare è quello del Multivitaminico My Health di Meetab che contiene 145 elementi bilanciati.

Il My health ha un costo al pubblico di **22,5€ al mese anziché 145€ al mese** se si dovessero acquistare singolarmente tutte le sostanze presenti all'interno del prodotto.

Esempio:

Multivitaminico naturale: 30€

Multi minerale: 25€

Mix completo di Amminoacidi:
25€

Enzimi digestivi vegetali: 20€

Antiossidante: 30€

Estratto di Vegetali: 15€

Totale: 145€ al mese



Nota: chi compra integratori dovrebbe essere consapevole della differenza tra integratori di sintesi a bassissimo prezzo e integratori di alta qualità. Così come non si può paragonare il prezzo di una cariola con quello di un'auto di lusso solo perché entrambe vanno su ruote, nello stesso modo non possiamo pensare di avere integratori di elevata qualità ai prezzi di quelli di sintesi il cui effetto sulla salute è molto discutibile e andrebbe valutato se si tratta di un effetto benefico o dannoso.

Sono prodotti naturali?

La cosa più importante per noi che usiamo integratori e vitamine è sapere se sono prodotti naturali o sintetici.

Con le vitamine e integratori cerchiamo di migliorare la nostra salute e sarebbe un controsenso mettere nel corpo delle sostanze sintetiche che sono potenzialmente dannose invece che benefiche!

Gli standard di produzione dei prodotti Meetab includono:

- uso delle vitamine nelle loro forme naturali
- uso di materie prime organiche
- aderire allo standard di “Integratore Metabolomico”

Purtroppo esistono davvero molti integratori multivitaminici fabbricati con vitamine sintetiche e spesso sono marchi famosi venduti in farmacia a basso prezzo. Per il momento la legge consente loro di venderli come vitamine, senza specificarne la provenienza.

Forme Naturali: Meetab usa solo vitamine nelle loro forme naturali, cioè come le vuole il metabolismo per poterle utilizzare. Per esempio il corpo ha grande bisogno di **Vitamina D3** per funzionare bene, non di D2. La D2 costa molto meno ma non dà praticamente nessun effetto benefico al corpo.

La **Vitamina E** è chiamata L-alfa-tocoferolo ed è estratta da alcuni cibi fermentati ma certi produttori usano in modo sconsiderato il DL-alfa-tocoferolo che è di sintesi e potenzialmente cancerogena, come hanno suggerito diversi studi clinici.

Meetab va oltre questo e introduce in molti suoi prodotti un mix di sostanze (chiamate tocoferoli e tocotrienoli) che sono le esatte sostanze che il corpo è abituato a trovare in natura quando assimila la vitamina E. In questo modo l'assimilazione delle vitamine introdotte nel corpo diventa molte volte superiore a quella delle vitamine comuni.

Gli **Amminoacidi** possono essere ottenuti con vari metodi. Il più comune è estrarli dal mais fermentato. Se vogliamo però ottenere un grado di purezza e di beneficio massimo ci sono metodi molto più sofisticati e costosi come la generazione in bioreattori. Meetab usa solo amminoacidi e glutamina della ditta **Kiowa®** (azienda giapponese unica al mondo a produrre gli amminoacidi in questo modo) che produce gli amminoacidi in speciali impianti chiamati **bioreattori** in cui introduce degli speciali batteri in ambiente di temperatura, luce e umidità controllati facendo generare così delle sostanze così pure che possono essere iniettate nel sangue direttamente! Ovviamente un processo del genere è molto più costoso di quelli normali ma la qualità è tutt'altra cosa.

Ci sono molti altri dettagli che possono essere spiegati per distinguere una buona materia prima da una scadente ma non possono essere affrontati tutti in poche pagine. I reseller Meetab possono addestrarsi per conoscere queste informazioni disponibili in video.

Alcune altre finzze sulle materie prime sono le seguenti:

- il **coenzima Q10** (un potente antiossidante che se somministrato incrementa la capacità del corpo di produrre energia) viene di solito venduto in forma ossidata (ubiquinone) perché più economica. Purtroppo un corpo che magari è già piuttosto ossidato non riuscirà mai ad utilizzarlo poiché le sue scarse capacità antiossidanti sono proprio il motivo per cui ha bisogno di **Q10**. Meetab fa solo uso della forma non ossidata (ubiquinolo) nei suoi prodotti e questo determina la differenza di efficacia che chiunque può riscontrare. Adoperiamo ubiquinolo **Kaneka®** che per essere trasportato senza pericolo di ossidarsi viene congelato in azoto liquido e confezionato con

accorgimenti molto sofisticati e costosi che però fanno arrivare nelle nostre pastiglie il miglior antiossidante possibile.

- La **Vitamina C** può derivare da 3 processi di produzione: sintesi chimica, estrazione da cibi fermentati e direttamente da piante contenenti vitamina C come l'acerola. Meetab ovviamente non usa mai derivati petrolchimici nei suoi prodotti. Quello che noi usiamo sono Acido Ascorbico (Vitamina C) quando abbiamo bisogno di grossi quantitativi di principio attivo oppure estratti di piante quando ci bastano quantità piccole ma che usano anche altri principi benefici contenuti nelle piante. Fare un integratore con grande quantità di Vitamina C con sola acerola sarebbe praticamente impossibile e perciò si usano anche le forme di Acido Ascorbico. Quando è presente Acido Ascorbico, nei nostri prodotti è sempre presente anche un certo numero di "ascorbati" e di "flavonoidi" che sono le sostanze che il corpo si aspetta di trovare quando assume la C.
- **Eccipienti**: sono le sostanze non nutrienti che vengono usate per tenere insieme le pastiglie o evitare che le polveri facciano grumi. Molto spesso vengono trascurate dai produttori e dai clienti ma queste sostanze possono diventare addirittura dannose se introdotte in grandi quantità. Una delle caratteristiche di Meetab (e delle caratteristiche di un integratore Metabolomico) è che non deve contenere sostanze potenzialmente dannose. L'impiego al loro posto di fibre di acacia, capsule vegetali e fibre vegetali di altro genere rende i prodotti affidabili e salutari in ogni situazione.

Sono prodotti BIO?

I prodotti Meetab sono classificati come Prodotti Biologici ma noi di Meetab non pensiamo che questa “etichetta” sia sufficiente per determinare se un integratore è puro e benefico.

Quando parliamo di alimenti BIO diamo per scontato che siano di origine sicura e controllata, che le materie prime siano di buona qualità ed esclusivamente naturali, che vengano utilizzate specifiche metodiche di produzione e che il prodotto finale non contenga sostanze estranee (ad esempio coloranti, aromatizzanti, insaporitori, etc.).

Il termine “**biologico**”, che associamo erroneamente a tutti quei prodotti che hanno queste caratteristiche, risulta una definizione inappropriata. Tali alimenti infatti andrebbero classificati come “**organici**” (al riguardo, già a livello europeo, non si parla più di agricoltura biologica, ma di agricoltura organica ed è altamente regolamentata da una specifica disciplina di produzione).

La coltivazione biologica si pone come scopo quello di produrre alimenti attraverso il **minor uso possibile di fertilizzanti sintetici, pesticidi e prodotti chimici**.

Questo non significa però che tali sostanze siano del tutto assenti e che non vengano assolutamente utilizzate. In definitiva, **non possiamo ritenere gli alimenti biologici “immacolati”** e naturali al 100% o esenti da ogni trattamento.

Perché un prodotto sia considerato di buona qualità per Meetab, deve soddisfare a delle caratteristiche ben più severe di quelle stabilite dal criterio BIO.

Abbiamo anche certificazioni di “**Integratore Metabolomico**” e varie altre caratteristiche che rendono la qualità di un cibo o di un integratore del massimo livello.



Come possiamo essere sicuri che siano naturali?

Meetab svolge controlli e certificazioni sui propri prodotti che sono ben di più di quelli previsti dalla legge.

Tra queste ci sono i controlli dell'E.I.Nu.M. (Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale), quelli del Ministero della Salute e diverse analisi fatte da cliniche (Clinica Villa Margherita) e Università (Brescia e Creta) in occasione di esperimenti scientifici fatti per verificarne l'efficacia.

Hanno superato anche svariati controlli per garantire di essere adatti anche a diete celiache e a chi ha intolleranze alimentari.



Sono integratori approvati dalla legge?

La legislazione sugli integratori prevede che le aziende notifichino al Ministero della Salute la commercializzazione dei propri prodotti e della relativa etichetta e che queste vengano approvate e pubblicate nel sito del Ministero stesso.

Questi sono i codici dei prodotti Meetas all'interno del Ministero della Salute Italiano.



Ministero della Salute

CODICI NOTIFICHE AL MINISTERO

PRODOTTO	PROTOCOLLO NOTIFICA
MY HEALTH	59416
MY ANTIOXIDANT	59417
MY ANTISTRESS	59419
MY ENERGY	59418
MY SHAPE	59414
MY GASTRO	59415
MY IMMUNO	59420
MY OMEGA 3-6-9	68547
MY TURMERIC	61550
MY CALMAG	64613
MY PROBIOTICS	68545
MY IMMUNO TABLETS	61551
MY MINERALS	77444
MY Q10	68346
MY GASTRO TABLETS	80211
MY RELIEF	80210

È necessario sospendere l'assunzione di integratori ogni tanto?

Si sente talvolta dire che è preferibile sospendere l'assunzione di integratori quando se ne fa uso per molto tempo. Questa affermazione è talvolta corretta per integratori che contengono grosse quantità di una sola sostanza. Alcune sostanze come certi amminoacidi o vitamine vengono infatti prodotte dal corpo per proprio conto. Il fatto di fornire grosse quantità di queste sostanze quindi induce il corpo a smettere di produrle per conto suo e questo in un certo senso può "atrofizzare" una funzione fisiologica del metabolismo.

Un integratore bilanciato che contenga svariate sostanze che sono in sinergia tra loro (cioè che si aiutano tra loro a far funzionare il metabolismo) produce invece l'effetto opposto perché mette il corpo nelle condizioni ottimali per produrre da sé le sostanze che è preposto a creare.

Gli integratori Meetas sono da considerarsi cibo con elevato contenuto di nutrienti e quindi non hanno squilibri di sostanze che consiglino di sospenderli periodicamente.

Non mi fido a prendere integratori senza la guida di un professionista

La maggior parte delle persone confonde gli integratori con i farmaci e pertanto pensano che, come succede per i farmaci, in certe condizioni essi possano essere dannosi.

Gli integratori però sono una cosa completamente diversa anche se sono in forma di pastiglie proprio come avviene per i farmaci.

Gli integratori sono **cibo concentrato** e come tale non possono causare danni. Al massimo possono essere espulsi dal corpo se non sa cosa farsene. Per questo motivo prendere un paio di integratori da soli senza una guida non può fare alcun danno.

Ci sono casi in cui però è utile farsi seguire da professionisti del settore:

- **in caso di malattia** grave è utile rivolgersi a un medico che conosca bene la biochimica e la metabolomica (la scienza su cui si basano gli integratori Meetab). L'uso di integratori di buona qualità in appoggio ad altre terapie è di grande efficacia
- **sportivi** che vogliono raggiungere performance elevate trovano benefici notevolissimi nel farsi seguire da nutrizionisti e programmi nutrizionali basati sulla metabolomica e hanno risultati mediamente entusiasmanti.

Se vuoi farti seguire da professionisti potrebbero fare al caso tuo:

- Cliniche Metabolomiche;
- Programma sul metabolismo Yango;
- Nutrizionisti accreditati E.I.Nu.M.



Per quanto devo prenderli?

Se il cibo non fosse carente di vitamine e minerali non avremmo praticamente mai bisogno di integratori alimentari. Purtroppo questa non è la situazione attuale e anche quando ci procuriamo il cibo migliore, esso è carente di alcune sostanze necessarie a mantenere l'equilibrio biochimico e quindi la salute del corpo.

Quando una persona inizia ad assumere gli integratori consigliati dal Numex® o da un professionista, spesso deve assumerne una quantità maggiore per via delle carenze accumulate negli anni. Gradualmente poi le dosi possono diminuire e normalizzarsi.

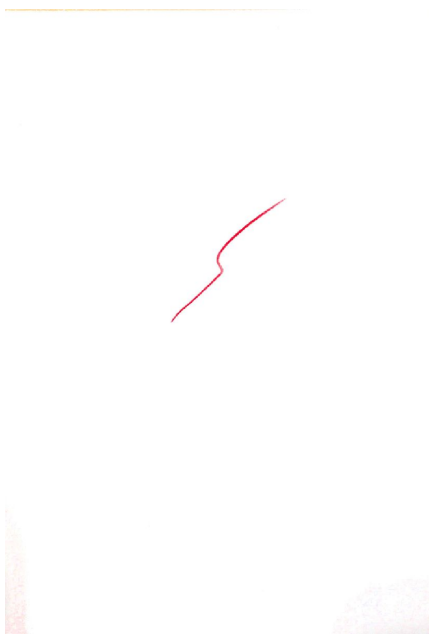
Una persona arriverà a prendere il minimo che serve a compensare le carenze del cibo moderno e a mantenerla in buono stato di salute.

Idealmente una persona a lungo termine dovrebbe assumere 1 o 2 pastiglie di MyHealth al giorno. Infatti il prodotto MyHealth è il risultato dell'analisi di 11.000 casi di persone in Europa che hanno mostrato che quasi tutti hanno carenza dei suoi componenti.

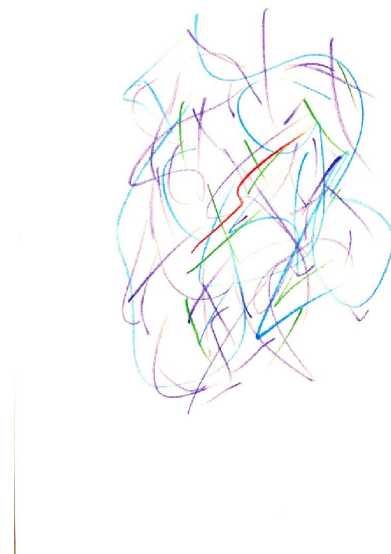
Periodi di stress mentale aumentato o fatica fisica maggiore possono rendere necessario prendere qualche integratore in più quando necessario.

Quando il corpo è vicino all'equilibrio biochimico è molto più facile rendersi conto di cosa c'è che non va quando succede qualcosa. Quando il metabolismo è come un foglio bianco (in buone condizioni), un segno rosso si nota subito ed è normale intervenire subito per rimediare. Quando invece è ridotto come un foglio pieno di scarabocchi, quasi non ci si accorge dell'arrivo di un segno rosso in più. In queste condizioni la sensibilità è minore e non si fanno le scelte corrette in modo spontaneo.

Mano a mano che il metabolismo si avvicina all'equilibrio è più facile autogestirsi con facilità.



Metabolismo equilibrato



Metabolismo squilibrato

Codice Colore Integratori

Ogni integratore Meetab riporta sulla confezione una fascia colorata che indica quale categoria di integrazione va ad aiutare.

I colori sono scelti come segue:

Giallo: servono a rimediare a carenze generiche;

Rosso: integrano la necessità di aminoacidi del corpo;

Blu: aiutano a combattere l'ossidazione;

Verde: migliorano la reazione allo stress del corpo;

Arancione: contribuiscono a diminuire i fenomeni infiammatori;

Bianco: rimediano ai problemi della flora batterica;

Viola: contribuiscono a regolare l'insulina e gli altri ormoni legati all'assimilazione degli zuccheri.

Di seguito uno schema rappresentativo delle categorie d'integrazione e i relativi prodotti di ciascuna categoria.

Schema del codice colore dei prodotti Meetas: ogni colore è riferito ad una “Categoria di Integrazione”, ovvero a una serie di funzioni del corpo che possono essere migliorate grazie a integratori specifici.



Testimonianze

Maggiore energia



Alessandro Leoni

Con Meetab grazie Meetab ho trovato un'integrazione personalizzata e "su misura" che sin da subito mi ha dato la certezza di aver trovato ciò che cercavo.

Tra i miglioramenti ottenuti , quello maggiormente evidente è stato l'aumento di energia! Sono pienamente soddisfatto del prodotto.

Caterina

Ho trovato per caso girando sul web il sito della Meetab, mi sentivo molto stanca a livello mentale, scarica fisicamente insomma un periodo non proprio ottimale. Mi sono incuriosita e ho contattato l'azienda. Sono stata supportata da Nicola gratuitamente, con tanta professionalità e cortesia. Dopo il primo ciclo di integratori ho potuto constatare che il mio umore e tono generale, rifacendo il test era già migliorato. Ottimi prodotti ma soprattutto professionalità. Grazie Nicola!



Matteo Toniolo

Iniziando a prendere gli integratori ho notato che avevo più energia e facendo anche attività fisica, vedevo che avevo più forza e resistenza.

Ho visto anche che nei giorni in cui non li prendo sono più stanco.

Erica Gioli

In generale prendevo integratori solo nel periodo estivo per problemi di pressione bassa.



Seguendo le indicazioni Meetab e prendendo in modo continuativo solo gli integratori consigliati per il mio caso ho risolto sia i problemi di calo di pressione ma anche i problemi di sinusite che avevo nel periodo invernale. Ho capito che è meglio prendermi cura in modo continuativo della mia salute anziché dover ricorrere a forti dosi di farmaci nei momenti acuti.

Alessandro Mioli

Avevo provato diversi tipi di integrazione, ma con gli integratori Meetab ho avuto da subito dei miglioramenti, ho più energia e meno fasi di sonnolenza, e a livello atletico sono molto più attivo e in forma. Alessandro M.

Michela

Dopo la gravidanza ero fisicamente a terra, mi sentivo senza energie. Con gli integratori ho avuto benefici dopo pochi giorni, e ho avuto un aiuto importante sul continuare l'allattamento e sul gestire l'impegno di tutti i giorni. Ho avuto anche la sensazione che dopo l'assunzione da parte mia degli integratori, anche mio figlio che allattavo, abbia avuto meno reazioni da intolleranze alimentari.

Maria Teresa B.

Mi sento più su di morale e più attiva, e mi sono ammalata meno degli altri anni. Continuerò ancora con gli integratori Meetab.

Catia Filippi

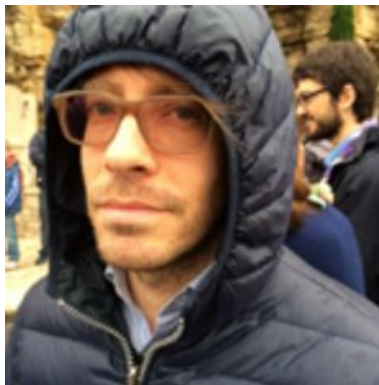
Grazie agli integratori Meetab ho migliorato la mia condizione. Avevo un periodo in cui ero molto stressata e nervosa, ora va meglio, sono più calma anche con i miei bambini da quando prendo gli integratori giusti per me.

Genny Gonzato

Sto prendendo alcuni prodotti Meetab e i risultati si vedono.

Soprattutto con "My Antistress" perché finalmente mi sento meno nervosa e meno stanca di prima.

Enrico Mioli



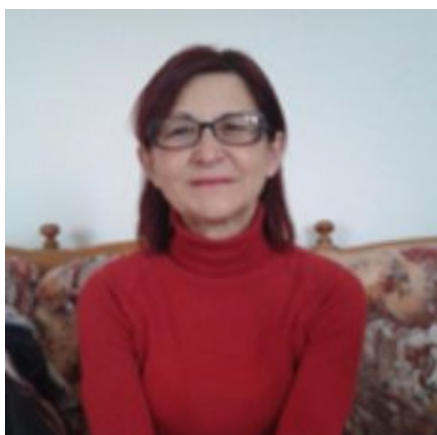
La prima volta che ho utilizzato gli integratori Meetab ero molto scettico, la seconda volta lo ero un po' meno.

Oggi li uso regolarmente e li usano anche la mia famiglia, come lo usano alcuni miei amici e conoscenti.

Per me Meetab è diventato il modo più rapido e sicuro per sapere di cosa ho bisogno per stare bene.

Renzo Mussolin

Devo dire che mi trovo molto bene con gli integratori Meetab, da quando li prendo sto molto bene.



Stefania Guzzon

Mi chiamo Stefania Guzzon ed ho 54 anni. Ho conosciuto Meetab per caso mentre navigavo in internet alla ricerca di integratori alimentari adatti a me.

Ho ricevuto una consulenza da Meetab che è stata super gentile nel supportarmi e mettermi a disposizione un consulente di riferimento, il quale in maniera molto cortese e professionale, mi ha istruito sull'uso degli integratori Meetab.



Giovanna Megna

Uso i prodotti Meetab e quello che mi ha dato maggior beneficio è My Gastro in quanto sento l'intestino meno gonfio e soprattutto che lavora meglio e ciò mi ha aiutato a farmi sentire più energica fisicamente.

Antonietta Lofrano

Da quando prendo gli integratori della Meetab uniti ad una corretta alimentazione che mi è stata prescritta dai professionisti Meetab ho notato un notevole miglioramento fisico delle funzioni generali, prima di prendere gli integratori avevo una carenza di ferro, pelle secca, disordini intestinali, oggi posso dire che il mio fisico funziona a meraviglia e sento maggiore energia Grazie per la vostra professionalità



Terapie mediche



Moira

Salve a tutti! Sono Moira e ho 40 anni, nel 2014 ho partorito la mia terza figlia che ho allattato fino all'inizio di quest'anno. L'anno scorso, dopo parecchi mesi che soffrivo di un forte dolore al pollice sinistro, che mi impediva di fare anche i movimenti più banali (allacciarsi le scarpe, abbottonare, ecc.), ho fatto degli accertamenti e mi hanno diagnosticato una rizoartrosi trapezio metacarpale con cui avrei dovuto convivere fino al momento di dover fare un'operazione chirurgica delicata.

Parlando con la mia amica, Enrica Lago, mi ha consigliato di fare il test Numex e così ho iniziato con l'integrazione consigliata (my health e my calmag) e devo dire che dopo qualche settimana il dolore è diminuito fino a scomparire. Soffrivo anche da diversi anni di extrasistolia che mi dava parecchi fastidi e anche questo da un bel po' di tempo non ce l'ho più.

L'assunzione di questi prodotti naturali mi ha portato un benessere fisico e sono molto contenta dei risultati. Provare per credere.

Moira



Denise

Ciao, sono Denise, mamma di Angelica, una splendida bambina di 7 anni affetta da una malattia rara che le ha gravemente compromesso lo sviluppo psicomotorio. Quando abbiamo iniziato dal Dr. Tsoukalas, 4 anni fà, Angelica, che aveva 3 anni, era completamente ipotonica, sorreggeva a malapena il capo, era sempre stanca, sempre in uno stato di dormiveglia. Bastava un minimo sforzo perché rimanesse senza energia. Giocava e rideva raramente. Inoltre soffriva di reflusso gastro-esofageo con forti dolori addominali.

Grazie alle cure del Dr. Tsoukalas, corretta alimentazione associata agli integratori da lui prescritti, Angelica è irriconoscibile. È una bambina con un bel colorito sano che non ha più dolori addominali. È una bambina piena di energia dalla mattina alla sera. Ha gran appetito e ha messo su qualche kg.

Pian pianino ha iniziato ad acquisire tonicità muscolare ed ora ha il controllo quasi completo del tronco. L'aspetto cognitivo è migliorato tantissimo e di conseguenza per noi è più facile capire i suoi bisogni. Pure la concentrazione è migliorata. A scuola riesce a reggere le attività, cosa improponibile i primi anni. Insomma, ora Angelica è una bambina serena e sorridente! Un grazie infinito al Dr. Tsoukalas, alla sua équipe e a Meetab.



Barbara

Ciao sono Barbara , mamma di Vanessa, una bambina di 10 anni con diagnosi di spettro autistico. Vanessa soffriva di coliche dolorosissime improvvise ,aveva dermatite in testa, non riusciva a sostenere il contatto oculare con un'altra persona, poca comprensione e concentrazione, alito spesso cattivo come pure la parte genitale. Tre anni fa abbiamo fatto le analisi metabolomiche con il Dr. Tsoukalas e abbiamo scoperto che Vanessa aveva la flora batterica intestinale distrutta, adrenalina molto alta a 10, e i neurotrasmettitori non allineati nel modo corretto.

Ora grazie a una corretta alimentazione associata agli integratori Meetab prescritti dal Dr. Tsoukalas, Vanessa è rinata e anche noi con lei . Ora non soffre più di coliche, ha una pelle bellissima, l'adrenalina è a zero, sostiene molto il contatto oculare, è molto più attenta, la comprensione è molto aumentata ed è soprattutto ora una bambina molto serena. Alimentazione e integratori ci hanno veramente cambiato la vita.

Grazie.



Enrica

Sono Enrica, ho 42 anni e da circa 10 anni mi era stata diagnosticata la tiroidite di Hashimoto, una malattia autoimmune che causa parecchi problemi. Convivevo con questa patologia anche se non ero contenta del mio stato di salute: ero sempre stanca, dormivo la notte ma non riposavo, non riuscivo a perdere peso, ero sempre irritabile e soffrivo spesso di raffreddore.

Circa tre anni fa ho conosciuto il Dott. Tsoukalas, ho letto il suo libro (Come vivere 150 anni) e ho deciso di prenotare una visita.

Ho fatto i prelievi metabolomici dai quali sono risultate molte carenze, c'erano indubbiamente molte cose da sistemare ma la mia determinazione e la mia buona volontà, unitamente ai preziosi consigli del medico e della biologa, al nuovo regime alimentare e all'integrazione mi hanno permesso di guarire da questa malattia. Ad oggi ho raggiunto un **OTTIMO LIVELLO DI SALUTE** e di questo sono fiera. Sono una persona nuova per me è stata quasi una rinascita: ho perso kg, ho imparato ad alimentarmi correttamente, ho imparato ad ascoltare il mio corpo e le sue necessità, so capire quando ha sete, fame e quando ha bisogno di riposo. Ho acquisito un ottimo livello di energia e anche la pelle è cambiata. Sono molto felice dei risultati e spero di poter essere di aiuto a qualcuno che soffre di questa stessa patologia. Buona salute a voi!!!

Sportivi

Sono Suomi, ho 25 anni ed ho cominciato da qualche settimana il programma Yango e gli integratori Meetab proprio perché ho sempre tenuto molto ad un'alimentazione corretta, correlata ad un buon e anche intenso allenamento fisico. Quel che mancava nel mio fabbisogno giornaliero per essere al top, dunque, penso potessero essere proprio degli integratori vitaminici che potessero assicurarmi uno stato di salute stabile ed un fisico continuamente sano ed energico!!!!

A poche settimane dall'inizio, il fattore molto interessante che ho notato è stato l'alto livello di concentrazione e lucidità mentale anche nei momenti più stancanti o post giornata lavorativa, proprio quando tutti i giorni per due ore dalle 19 alle 21 affronto il mio corso di tedesco serale e sento STANCHEZZA MENTALE PARI A ZERO, anzi, un alto livello di attenzione e concentrazione, questo è stupendo, essendo portata allo studio delle lingue, Yango mi sta aiutando a tenere una marcia in più sempre pronta e attiva a livello mentale!!!!

Marco Castellani

Sono 18 gg che ho iniziato il programma Yango e gli integratori Meetab e devo dire che la mia condizione fisica è cambiata in meglio, nello specifico migliorate le prestazione sportive (non sto soffrendo di crampi e la sensazione di stanchezza dopo pochi km percorsi è svanita), perdita di peso -3 kg ma soprattutto mi sono sgonfiato ed infine ho notato anche i tempi di recupero sono immediati tra una corsa e l'altra riesco a fare 3 uscite di 15 km senza provare spossatezza e affaticamento a livello muscolare.

Concludo dicendo che dopo 18 gg sono molto soddisfatto del trattamento e anche dell'assistenza fornita dal Team Yango.

Giulia Bartolini

Ciao a tutti!!!

Inizia l'avventura con il team di Yango e il prossimo obiettivo è ben

fissato nella mia mente: 6/11/16 maratona di New York!!!

La corsa per me è uno sport e una passione completamente sconosciuta visto che sono una giocatrice professionista di pallanuoto. L'ambiente, gli stimoli, le condizioni fisiche e mentali, gli sforzi e i traguardi sono diversissimi da quelli a cui ho abituato la mia mente e il mio corpo fino ad adesso.

Per questo avevo bisogno di un team preparato, affidabile, serio, competente, esperto come quello di Yango!

Fin dai primi passi insieme mi sono sentita seguita e capita in ogni aspetto e domanda proponessi!

Sono molto entusiasta e curiosa di iniziare questo percorso insieme !

Ve lo consiglio!

Giorgio Zangrado

Che dire, il programma va benissimo. Mi sento più magro anche se il peso non cambia molto. Energia a Go-Go. Pensate che sabato sono stato sveglio tutto il giorno, tutta la notte e al mattino dopo ho accompagnato uno dei nostri corridori al traguardo di Asolo della corsa di 100km facendo 23 km di corsa con lui. Mi sento più pronto, più sveglio ed ho più energie.

Per quanto riguarda la corsa ho acquisito più forza mentale, nel senso che comando di più il corpo. Diciamo che ho più controllo delle briglie e decido io quanto andare e per quanto tempo, mi sento anche più tenace e persistente.

Silvia Catani

Una volta che fissiamo un obiettivo dobbiamo mettere in atto le strategie migliori per raggiungerlo e Yango mi sta aiutando in questo e nello specifico a tagliare il traguardo alla maratona di Torino.

Diversi professionisti, attraverso video e tabelle specifiche, mi stanno sostenendo e consigliando su come alimentarmi, su come integrare e su come affrontare gli allenamenti ogni settimana. Ringrazio Yango per l'impegno e la passione e la disponibilità che mettono ogni giorno per aiutarmi. È vero che da soli si arriva al traguardo, ma insieme si arriva ancora più lontano!!!!

Benessere

Orfeo Sparelli

La mia storia è breve ma interessante. All'età di 52 anni con dei classici esami del sangue che faccio annualmente mi sono trovato la glicemia a 189, bel sopra ai 120 come valore di guardia.

La cosa mi ha preoccupato e messo in guardia. Dopo la visita con la Dott.ssa di Yango che mi ha prescritto la cura con prodotti Meetab, a cui mi sono abituato facilmente, ho portato la glicemia sotto i 120 ed sono calato di circa 8 kg, il tutto in due mesi e sto ancora proseguendo. Mi sento più energico e con voglia di fare.

Grazie al vostro gruppo mi è tornato più facile confrontare me stesso ed il mio peso

Grazie

Monica

Sono Monica, ho 41 anni.

Ho partecipato ad un incontro organizzato da un'amica e ho conosciuto il programma Yango.

Per prima cosa ho preso appuntamento con una biologa nutrizionista perché volevo risolvere alcuni problemi (mal di schiena, gonfiore intestinale, irritabilità, perdita di peso).

La mia esperienza è stata molto positiva, la biologa è stata molto disponibile ad ascoltarmi e a venire incontro alle mie esigenze.

Ha creato per me un piano alimentare personalizzato che sono riuscita (sorprendentemente) a seguire con molta facilità senza costrizioni e rinunce. FANTASTICO!!!!

Mi ha consigliato di assumere gli integratori Meetab specifici per le mie esigenze.

Ad oggi sono molto soddisfatta dei risultati che ho ottenuto con il minimo sforzo, questo grazie al fatto che sono stata seguita costantemente da persone professionali, disponibili e comprensive.

La cosa che mi ha resa più felice è il fatto che sono più serena, positiva e in pace con me stessa.....attirando a me persone positive!!!

Consiglierei di fare questa esperienza a tutte quelle persone che non si sentono a proprio agio con il loro corpo, perché veramente dalle piccole cose possiamo migliorare veramente la nostra vita!!!!

Giuliana Dalla Pozza

All'inizio pur prendendo integratori non mi sentivo energica come avrei voluto essere. Non riuscivo mai a recuperare completamente la stanchezza fisica ma ancor più quella mentale.

Alcune indicazioni corrette ricevute dallo staff Yango sull'alimentazione e gli integratori giusti per me e la mia situazione è completamente cambiata. Recupero subito e mi sento molto energica. Lo consiglio

Achille Moretto

Da quando seguo il check-up fatto dalla dottoressa finalmente ho trovato il mio equilibrio nel mangiare. Nell'ultimo periodo avevo continuamente problemi di stomaco e mi capitava spesso di non dormire la notte o di star male appena mangiavo quel qualcosa di troppo. Dopo un paio di settimane seguendo il programma questi fastidi sono praticamente spariti e quando mi capita di "sgarrare" e mangiare cose che non dovrei sento subito che non avrei dovuto farlo.

Son contento dei risultati che sto ottenendo, continuerò a seguire il Check-up.

CERTIFICAZIONI

Il processo di produzione degli integratori segue lo standard **HACCP** (Hazard Analysis of Critical Control Points).

Oltre alle accortezze imposte dal protocollo HACCP, effettuiamo per ogni lotto di produzione una serie di analisi supplementari tra cui:

- verifica di assenza di *metalli pesanti e contaminanti*
- analisi di *purezza delle materie prime*
- analisi a posteriori per la *verifica dei dosaggi* di materia prima
- verifica dell'assenza di *sostanze tossiche*
- verifica dell'assenza di **muffe e lieviti**
- verifica dell'assenza di *allergeni* come *glutine* e altri.



I nostri prodotti sono inoltre aderenti allo standard “MB Metabolomic Supplements” che garantisce l’aderenza alle seguenti caratteristiche:

- Usa la Sinergia dei componenti per aumentarne l’efficacia;
- Fa uso di Vitamine nella forma naturale più assimilabile;
- È completo anche di minerali e aminoacidi in forma bilanciata dove servono;
- Predilige l’utilizzo di sostanze estremamente pure senza metalli pesanti;
- Non contiene zuccheri raffinati aggiunti;
- Non contiene glutine aggiunto;
- Non contiene agglomeranti o distaccanti sintetici.

Nota: dato il frequente aggiornamento delle informazioni nutrizionali, normative e processi di produzione, è consigliabile richiedere aggiornamenti dei dati sopraesposti qualora necessario a Meetab S.r.l.

Da quale integratore dovrei iniziare?

MY TOTAL HEALTH

IL PRIMO MULTIVITAMINICO CON 145 ELEMENTI



L'integratore My Total Health con le sue vitamine, sali minerali, enzimi ed aminoacidi, è stato creato per integrare tutti i 145 nutrienti fondamentali.

Il metabolismo è composto da 5.500 reazioni chimiche. Tutto ciò di cui hai bisogno sono 166 sostanze per avviare l'intero processo metabolico.

Tra di loro ci sono:

- acqua
- ossigeno
- carboidrati
- proteine
- fibre
- grassi

Grazie a più di 15.000 analisi metabolomiche (scienza che studia le reazioni biochimiche del corpo) si è scoperto che le sostanze nutritive principali sono 145.

Tali sostanze sono state bilanciate ed inserite all'interno del primo Multivitaminico con 145 elementi.

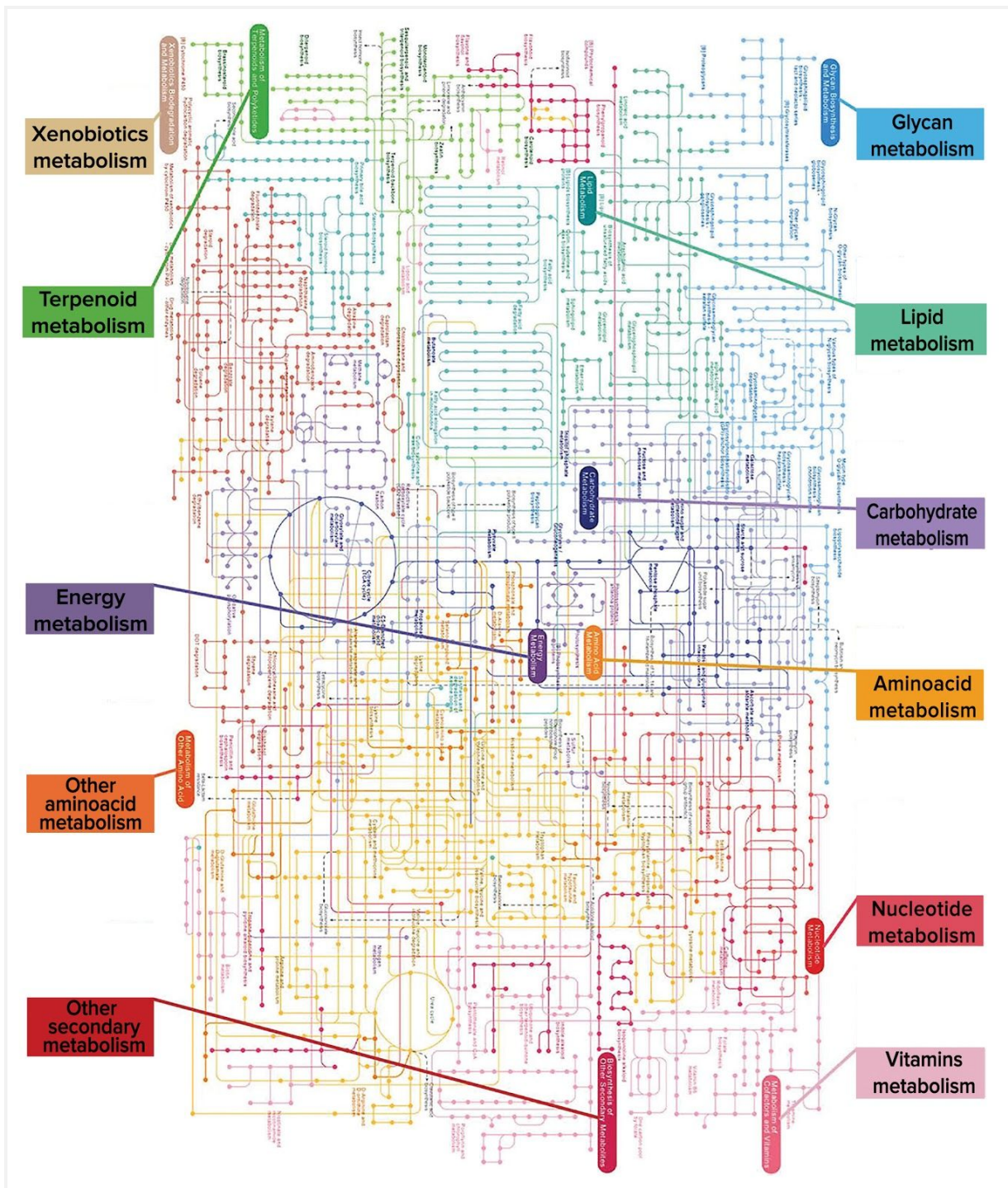
Il My Total Health contiene **solo le migliori sostanze naturali**

- Contiene Vitamine, Aminoacidi, Enzimi e Sali Minerali
- Contiene Estratti di frutta e Verdura
- Contiene la gamma completa dei sali in traccia
- Ingredienti nella forma più assorbibile
- Senza Glutine
- No zuccheri aggiunti
- Nessun colorante artificiale
- Nessuna sostanza chimica dannosa
- Un barattolo dura due mesi

[Clicca qui se vuoi maggiori informazioni sul My Total Health](#)

LA MAPPA DEL METABOLISMO E DELLE REAZIONI CHIMICHE DEL CORPO

Grazie a più di 15.000 analisi metabolomiche (scienza che studia le reazioni biochimiche del corpo) si è scoperto che le sostanze nutritive principali sono 145.



Una mela al giorno basta ancora?



**Scoprilo su
www.meetab.it**

Meetab Srl

Operating Office

Via Edmondo de Amicis 2 Bresso (MI) Tel. +39 (0)2 56566719

Legal Office

Via G.Rossetti 19 | 20145 Milano | Italy

info@meetab.it | www.meetab.it | www.meetabacademy.com