

Zdravniki o uporabi MAP-a pri zdravih

(Objavljeno v reviji *Aura*, februar 2005, št. 185)

Malo pred prvim novembrom smo obiskali sorodnico. Bila je tako betežna, da so se ji tresle roke in brada. Dejala je, da tokrat ne bo mogla na grob pokojnega moža, a ko smo jo povabili k sebi, je le privolila – bolj v slovo, tako je šepnila, kakor v upanju na boljše. Pa se je v dveh tednih uživanja esencialnih aminokislin MAP in živih sokov tako okrepila, da je celo prebrala knjigo, z nami obiskala grobove svojih bližnjih in tudi Sveto goro, kamor je od nekdaj rada hodila.

Hitra regeneracija z MAP-om, ki smo jo opazili v zadnjih treh letih vsakič, ko smo sorodnico vzeli k sebi za dva ali tri tedne, ni naključje. Učinku MAP-a je bila namenjena večina prvega kongresa Evropskega društva za biološko prehrano S.E.N.B., ki je bil leta 1999 v Rimu. Iz medicinskih prispevkov s tega kongresa in drugih člankov smo tokrat pripravili pregled zdravniških ugotovitev o učinku hranjenja z MAP-om pri zdravih (o uporabi MAP-a pri zdravljenju smo poročali v 183. številki *Aure*). Skupine zdravih, ki jim zdravniki priporočajo MAP, so zlasti: starejši, nosečnice, otroci, športniki in rekreativci, vegetarijanci in osebe, ki hujšajo.

Starejši

Prof. Sanseverino z univerze v Bolgini je vodil dvomesečni klinični preizkus učinkov MAP-a na starejše ljudi. V njem je sodelovalo dvajset oseb, starih od 65 do 92 let. Bile so večinoma šibke, saj jih 65 odstotkov ni zmoglo več kot dve minuti testne hoje na tekočem traku. Mnogi udeleženci testiranja so morali zaradi slabe gibljivosti že dolgo bivati le v stanovanju. Prvi mesec so uživali po 6-8 tablet MAP-a na dan, drugi mesec pa po 3-4. Zaradi boljše asimilacije, ki je pri starejših zmanjšana, so dnevne odmerke MAP-a razdelili na dva obroka (zjutraj in opoldan). Dvakrat na teden so nekoliko povečali telesno dejavnost s hojo. Vsem se je med testiranjem povečal mišični tonus in prav vsi so si bistveno okrepili telesne zmožnosti. NA začetku so zmogli le 2,6 minute hoje na tekočem traku, po dveh mesecih pa 11,4 minute, to je 433-odstotno povečanje.

KONTAKT:

Marjan Beznikar Tel. 031 866 031
E-mail: marjan@ziva-voda.com
<http://www.ziva-voda.com>

Zakaj je regeneracija z MAP tako učinkovita?

Če so odločimo, da bomo naredili v kleti nove police, je najboljšje, če nam kdo pripravi zanje dovolj primerno velikih elementov. Tako bomo nove police hitro postavili in klet bo kmalu normalno uporabna. Če pa prinesemo vanjo še neizmerjene deske in količke, bo zaradi žaganja in nenehnega čiščenja prostora prenova kleti trajala precej dlje. Tako bi lahko preprosto pojasnili, zakaj je regeneracija z MAP tako učinkovita.

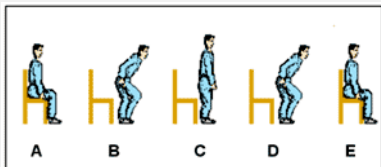
MAP ne vsebuje nič, česar ne bi bilo v drugih beljakovinskih živilih. Gre za rastlinski izvleček esencialnih aminokislin. Skrivnost hitre regeneracije z MAP-om jev tem, da vsebuje esencialne aminokislino v razmerju, idealnem za človeka, imenujemo ga MAP (Master Amino Acid Pattern). To pomeni, da vsebuje samo toliko vsake od osmih esencialnih aminokislin, kolikor jih naš organizem potrebuje. Ostanek presnove skorajda ni (1 odstotek), pri presnovi aminokislin pa se iz navadnih beljakovinskih živil spremeni v strupene odpadke kar 52 do 83 odstotkov esencialnih aminokislin. Zato se pri presnovi letih naše telo bolj ukvarja in trudi s predelovanjem in odstranjevanjem ostankov presnove kot z ustvarjanjem novih beljakovin. Zdravi in močni nimajo težav, saj za to dovolj dobro poskrbijo izločala. Za ljudi, katerih izločala so šibka ali preobremenjena, pa je MAP zelo primerna prehranska dopolnitev, saj jim kljub temu omogoča učinkovito obnovo.

S staranjem se število celic v naših organizmih zmanjšuje. Zdrav sedemdesetletnik ima v ledvicah le 25 do 33 odstotkov celic v primerjavi s tistimi, ki jih je imel pri petintridesetih. Čeprav so njegove ledvice morda zdrave, zmora ta njegova "črpalka" izločiti tri- do štirikrat manj strupenih ostankov presnove kot nekoč. Zato se starejši spontano izogibajo beljakovinski prehrani, pri kateri nastaja veliko odpadkov. A tudi če se ji ne, je njen presnovni izkoristek manjši kot v mladosti. Večina starejših je zato podhranjena, čeprav jim živil ne primanjkuje.

Zlasti pri starejših so opazne posledice podhranjenosti. Najprej se pokažejo na manj pomembnih organih (upadanje mišične mase, slabšanje kakovosti zob, las, nohtov in kože); telo v pomanjkanju namenja mikrohranivo predvsem za prehrano vitalnih organov, pozneje pa opešajo tudi ti.

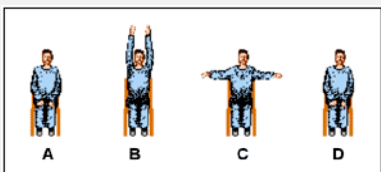
Doslej je bilo starostnikove življenjske sposobnosti težko obnoviti prav zato, ker se beljakovinska živila težko presnavljajo. Zato odpira lahko presnovljivi in za izločala neobremenjujoči MAP nove možnosti v geriatriji, ugotavlja prof. Sanseverino.

V inštitutu INRC so pripravili preprost in učinkovit program telesnih vaj ob uživanju MAP-a, ki so primerne tudi za zelo šibke starostnike. Pomaga že to, da zjutraj in popoldne po petkrat zapored vstanejo in sedejo. Še boljše je, če zmorejo iz tedna v teden povečevati število vaj najprej na 10, teden pozneje na 15, potem na 20 in končno na 25 sedov in dvigov.



Slika 1: Vstajanje iz sedečega položaja (Vir: The use of the Master Amino Acid Pattern during the Aging Process – International Nutrition Research Center, 2001)

Koristijo tudi podobne serije petih kroženj z rokami v sedečem položaju – zjutraj in zvečer, če jih iz tedna v teden povečujemo do 25. Vaje okrepijo tudi trebušne mišice, to pomaga pri zaprtju, ki je pri starejših pogosto.



Slika 2: Kroženje z rokami v sedečem položaju (Vir: The use of the Master Amino Acid Pattern during the Aging Process – International Nutrition Research Center, 2001)

Dr. Luca-Moretti je med svojimi predavanji opisal primere starejših ljudi, ki so hodili le še drsajoče. Po jemanju 3-5 tablet MAP-a na dan in omenjeni telesni vadbi so lahko hodili normalno že po tednu ali dveh.

Nosečnice

Noseče ženske imajo preobremenjena izločala, zato imajo v krvi tudi visoko koncentracijo ostankov presnove, zlasti dušika. To povzroča zadrževanje vode v telesu. Poleg tega bi morale uživati več beljakovin kot navadna, a beljakovinska hrana sprošča veliko strupa. Tako je precej nosečnic beljakovinsko podhranjenih; to se kaže v propadanju zob, las in zlasti na koži, ki postaja med nosečnostjo neprozna (strije). Pogosto se v tem obdobju poslabša delovanje srca in ožilja.

Po mnenju dr. M. M. Mariana – študija je bila predstavljena na 3. kongresu S.E.N.B. leta 2001 – odpira MAP povsem nove možnosti v prehrani oseb, nagnjenih k boleznim krvnih obtočil, in med katere sodijo tudi nosečnice. Prav zanje je po ugotovitvah dr. Luca-Morettija, MAP še posebno priporočljiv. Kot smo že pisali, je MAP povsem varno živilo, to pa je prav pri prehrani nosečnic zelo pomembno. Po poročilih dr. G. F. Hermann in dr. Luca-Morettija doslej

namreč niso našli primerov prehranske netolerantnosti za Map pa tudi ne negativnih stranskih pojavov njegovega uživanja.

Otroci

Ledvice in druga izločala pri otrocih niso povsem razviti. Zlasti otroci, ki niso dovolj čili, težko presnavljajo beljakovine, ki jih v obdobju rasti tako zelo potrebujejo. Žal pa dandanes večina otrok ni dovolj krepka; leta 1954 je bilo v ZDA kar 58,6 odstotka mladine, ki pri preskusu fizičnih sposobnosti ni dosegla niti minimalnih standardov, leta 1995 pa je bilo takih celo 92 odstotkov. Podobna gibanja kažejo tudi testi opravljeni v Sloveniji.

Dr. Luca-Moretti otrokom zelo priporoča MAP. Posebnih študij uporabe MAP pri otrocih za zdaj nismo zasledili, opazovanje učinkov MAP-a pri doječih materah in otrocih pa je pokazalo, da so ti spodbudni.

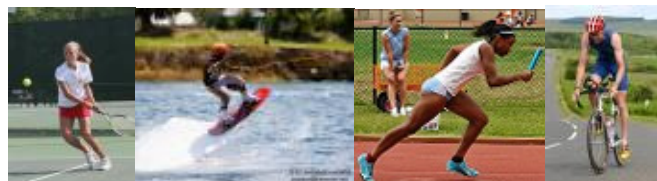
Rekreativci, športniki in bodibilderji

Dr. Enrico Mariani je štiri tedne preverjal učinke uživanja MAP-a na 10 tekačih. V dnevih intenzivne vadbe je vsak zaužil po 20 gramov MAP-a, v drugih pa po 10 gramov. V primerjavi z atleti v kontrolni skupini, ki niso uživali MAP-a, sta se tekačem bolj povečali mišična masa in mišična moč, moč obeh nog se je izenačila, zmanjšala pa se je količina mlečne kisline v organizmu, to je znamenje večje čistosti telesa.

Podobne izide so dobili v mednarodni študiji, ki jo je vodil dr. Luca-Moretti. Vanjo so zajeli 20 tekačev.

Športniki in bodibilderji že dolgo uporabljajo beljakovinske in aminokislinske prehranske dodatke. Omenjene študije kažejo, da je MAP primeren prehranski dodatek tudi za športnike, žal pa za zdaj ne poznamo izidov morebitnih primerjalnih študij uporabe MAP-a in navadnih aminokislinskih oz. beljakovinskih pripravkov v športu in bodibildingu.

Uporaba MAP-a nima negativnih stranskih učinkov. Če ga uporabljamo v športu, se z mišicami krepijo tudi kite, kosti, žile, notranji organi in drugi deli organizma. Dr. Luca-Moretti je tudi na sebi preverjal, kako učinkuje uporaba MAP-a na rast in moč mišic, in ugotovil, da se mišična masa ohranja tudi po prenehanju vadbe, če seveda uživanje MAP-a nadaljujemo. Kot sem že poročal, tudi moje izkušnje uporabe MAP-a pri redni vdabi - fitnesu (v letih 2001-2003), potrjujejo omenjene ugotovitve dr. Luca-Morettija.



Uporabnost MAP-a v izjemnih razmerah

MAP je zelo obstojen, potrebuje malo prostora (je lahko prenosljiv) in ima veliko prehransko vrednost. Zato je priporočljiv kot hrana ob naravnih nesrečah, katastrofah in drugih izjemnih življenjskih razmerah. V inštitutu INRC so pripravili set esencialnih živil, imenovan NEK (Nutrition Emergency Kit), namenjen preživetju v izjemnih razmerah. Poleg MAP-a vsebuje tudi vodo, esencialne rudnine in vitamine ter druga esencialna živila za zadovoljevanje posameznikovih dnevnih potreb.

V praktičnem preizkusu tega kako učinkujejo MAP in drugo esencialno hranivo v setu NEK v izjemnih življenjskih razmerah - vodil ga je dr. E. Mariani s sodelavci – je petdesetletna Italijanka prehodila kitajsko puščavo, in sicer je v 21 dneh prehodila 540 kilometrov. Nosila je 15 kilogramov težak nahrbtnik in premagovala na dan nihanje temperature od -5 °C do + 30 °C. V tem preizkusu je vsem dnevnim potrebam po beljakovinah zadostila z MAP-om. Kljub skrajnemu naporu, se ji teža ni bistveno spremenila (zmanjšanje za 2 odstotka), mišična masa nad koleni pa se ji je okrepila za 10 odstotkov; skoraj za toliko se je povečala tudi mišična moč. Izboljšala se ji je tudi splošna telesna kondicija (zmanjšala sta se srčni utrip in poraba kisika, izboljšal pa energijski izkoristek).

Po uživanju MAP-a ni fekalnih odpadkov, zato je kot živilo primeren v izjemnih razmerah, ko so fekalije vir okužb, pa tudi pri zdravljenju črevesnih bolezni. To pa je tudi njegova omejitev v vsakdanjem življenju. Ker ne pride do debelega črevesa, ne spodbuja peristaltike in ne obnavlja dobre črevesne flore. Organizem potrebuje za to primerno vlakninsko hrano, MAP je praviloma le prehranski dodatek (čeprav ga zdravniki, če je treba, predpisujejo za zadovoljevanje vseh pacientovih potreb po beljakovinah).

Drugi vidiki uporabe MAP

Med zdravimi, ki jim zdravniki priporočajo uporabo MAP-a, so tudi **vegetarijanci**. Pri rastlinskih živilih je izkoristek esencialnih aminokislin zelo majhen, saj po ugotovitvah dr. Luca-Morettija ne presega 18 odstotkov. Treba bi bilo zaužiti veliko rastlinskih beljakovinskih živil, da bi bil organizem dovolj beljakovinsko prehranjen. Tega vegetarijanci praviloma ne počno, saj je toliko beljakovin težko prebaviti. Zato dr. Luca-Moretti priporoča MAP tudi njim. Medicinsko je dobro proučeno področje uporabe MAP-a pri **shujševalnih kurah**. Toda o tem pomembnem področju bomo spregovorili, ko bo beseda tekla o razstrupljanju organizma z MAP-om in drugimi superživili.

Še največ medicinskih študij je o prehranjevanju z MAP-om v času različnih

bolezni. Naj jih le navedemo, natančneje informacije pa naj bralci, ki jih to zanima, poiščejo v Auri št. 183. Te bolezni so: alergije in prehrabena netolerantnost, anoreksija, astma, bruhanje (kontinuirano), bulimija, Chronova bolezen, mišična distrofija, multipla skleroza, neobvladljiva diareja, bolezni prebavil in črevesja, bolezni srca in ožilja, odstranitev želodca, okrevanje po zlomih, poškodbah in kirurških posegih, opešane funkcije jeter, opešane funkcije ledvic, oslabelelost bolnikov (npr. rakavih bolnikov in obolelih za aidsom), pomanjkanje teka, povečan katabolizem, sladkorna bolezen, slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa, težave z dihanjem.

Kako uživamo MAP

Distributerji aminokislin tipa MAP navadno priporočajo od 3 do 5 tablet (g) na dan. To so zadovoljivi odmerki, ne pa optimalni. Kot razberemo iz tega prispevka, zdravniki priporočajo tudi večje dnevne količine, odvisno od količine užitenih drugih beljakovinskih živil, fizične dejavnosti in drugih dejavnikov. Kot smo že pisali, potrebuje človek na dan 0,4 grama na kilogram idealne telesne teže. To ustreza gramu bruto užitenih beljakovinskih živil velike prehranske vrednosti ali precej več beljakovinam rastlinskega izvora ali iz mlečnih izdelkov. Kolikor manj beljakovinskih živil uživamo, toliko več bi jih bilo potrebno nadomestiti z MAP-om.

Otroci, nosečnice in športniki potrebujejo še več beljakovin. Odmerek MAP-a naj bo pri njih 1,5- do 2-krat večji od normalnega.

MAP lahko uživamo kadar koli, najboljša je, če ga vzamemo med (katerimi koli) obroki. Največji enkratni odmerek naj ne presega 10 tablet. Preveliki odmerki MAP-a sicer ne škodijo, a je njihov izkoristek slabši.

Dodatne informacije na spletnih straneh

<http://www.MAP-amino-acid.com>

in

<http://www.ziva-voda.com>