

MAP (tm) - (Master Amino Acid Pattern)

Nova odkritja dr. Luca-Morettija na področju presnove beljakovin

Presnova beljakovin je eno najpomembnejših, obenem pa tudi eno od najbolj problematičnih področij človekove presnove, saj se v njej praviloma sprošča veliko toksičnih snovi. Svetovno znani italijanski zdravnik-raziskovalec prof. dr. Maurizio Luca-Moretti, ki je član španske kraljeve medicinske akademije in deluje v okviru mednarodnega inštituta za raziskovanje prehrane v Palm Beachu (International Nutrition Research Center), se s tem raziskovalno ukvarja že 23 let. Izsledke njegovega razvojno-raziskovalnega dela tudi klinično preverjajo že 17 let. Pred nedavnim mu je uspelo razviti za človeški organizem idealno kombinacijo esencialnih aminokislin - imenovano MAP(tm) (U.S. patent 5,132,113), ki omogoča kar 99% asimilacijo aminokislin. MAP je po kliničnih študijah povsem brez negativnih stranskih učinkov.

To revolucionarno odkritje je dr. Luca-Moretti predstavil v znanstvenih člankih in na predavanjih po ZDA in Evropi, iz katerih povzemamo nekatere ugotovitve.

Pomen beljakovin, aminokislin

Zakaj so proteini tako pomembni za naše telo? Kot prvo proteini podpirajo strukturo vsake celice v našem telesu. Ljudje veliko govorijo o kalciju in mineralu za gradnjo kosti, toda brez kvalitetnih proteinov ne boste imeli dovolj specifične teže kosti. Toda vse to gre še preko tega. Poleg tega da služijo kot strukturni elementi, služijo tudi kot encimi, hormoni, hemoglobin itd., in so povezani s prenašanjem kisika, krčenjem mišic, prenosom elektronov in pri drugih procesih v našem telesu. Kvaliteten protein ni pomemben samo za najboljše zdravje ampak tudi za preživetje. Telo proizvaja proteine z pregradami, ki jih imenujemo aminokislina, ki pa jih zaužijemo z zelenjavo, mesom, ribami, jajci in mlečnimi izdelki. Poznamo preko 20 vrst aminokislin, toda pomembnih (esencialnih) je 8, ker jih telo pridobi iz hrane in jih nato pretvori v ostale aminokislina. Problem, ki se pojavlja je, da se proteinska prehrana težje prebavlja, nastanejo nezaželeni stranski produkti in nobena vrsta hrane ne zagotavlja zadostno količino vsake aminokislina. Toda raziskovanje dr. Luca Morettija je rešilo ta problem. Najprej je odkril idealno razmerje vsake aminokislina, ki jo potrebujemo. Nato je razvil lahko prebavljivo obliko aminokislin v idealnih količinah (iz zelenjavnih virov). Svojo formulo je poimenoval MAP (Master Amino Acids Pattern- glavni aminokislinski vzorec), ki povečuje moč, zmanjšuje maščobo in nam daje videz mladostne kože. Kasneje vam bom predložila nekaj primerov zdaj pa pogledjmo njegovo odkritje.

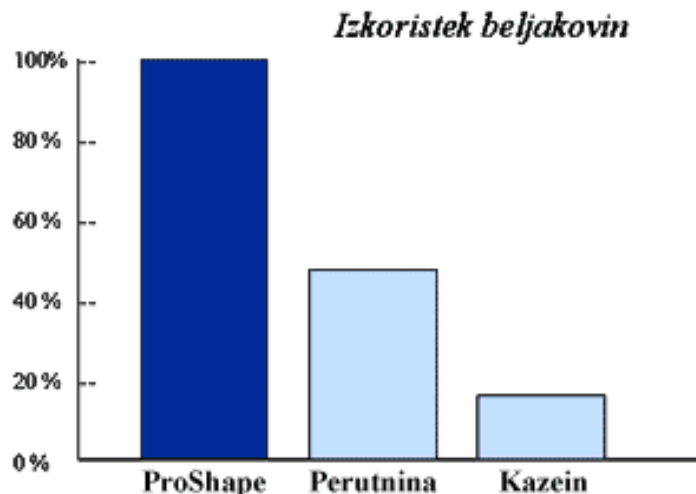
Najprej moramo predstaviti nekaj stvari, ki vam bodo pomagale razumeti pomembnost razkritja MAP-a. Do zdaj so bili dietetični proteini upoštevanji kot nekaj koristnega le glede na njihovo težo. Ko pogledamo etiketo hranljivih snovi na dietnih izdelkih imamo na njej napisano količino proteinov v gramih. Toda zdaj vemo, da ni pomembna samo teža proteinov v določeni hrani ampak tudi kvaliteta. Ta informacija pa je nova, tudi za znanstvenike. Dietetični protein je razdeljen na dva različna dela; prebavljivega in neprebavljivega. Neprebavljivega dela proteina je od 2 - 8%, ta se nato izloči skozi fekalije in je brez hranljivih snovi.

Po drugi strani pa je prebavljivi del proteina tisti, ki se je sposoben hidrolizirati v želodcu in tankem črevesu (razdeli se na posamezne aminokislina) in je vsrkan v tanko črevo. Da bi videli ali je protein koristen ali ne, moramo pogledati še same aminokislina.

Nova odkritja o problematičnosti presnove beljakovinskih živil

Zaužite beljakovine so sestavljene iz prebavljivega in neprebavljivega dela. Neprebavljivega dela beljakovin je od 2 - 8 %. Za telo so neuporabne in se izločijo s fekalijami. Prebavljivi del beljakovin pa telo po razgradnji na aminokislina vsrka skozi stene tankega črevesa. A žal absorpcija beljakovin še ne pomeni, da bodo v nadaljnji presnovi izkoriščene. Dr. Luca-Moretti pravi, da do nedavnega ni bilo dovolj znano, v kolikšni meri jih koristno uporabimo. Do sedaj so koristnost beljakovin vrednotili le po njihovi teži. Na etiketah živil je napisana količina beljakovin v gramih. Toda dr. Luca-Moretti ugotavlja, da ni pomembna le teža beljakovin v hrani, pač pa tudi njihova kakovost.

Aminokislina, ki jih telo vsrka iz tankega črevesa, namreč lahko nadaljujejo svoje potovanje po eni od dveh presnovnih poti: po anabolični (izgrajevalni) ali katabolični (razkrojevalni) poti. To je zelo pomembno; do sedaj pa je bilo v prehranski znanosti premalo poznano.



* Anabolični (izgrajevalni) proces

Ko aminokislino grede po anabolični poti se obnašajo kot predhodniki proteinske sinteze. To pomeni, da delujejo kot nekakšni zidaki in gradijo nove celice. Anabolična pot ima univerzalne značilnosti. V anabolični presnovi aminokislino ne preskrbujejo telesa z energijo in dušikom (odvečni produkti oz. strupi pri tipični prebavi proteinov). Naša jetra morajo predelati del teh strupov, ki pa jih nato ledvice izločijo preko urina.

* Katabolični (razgrajevalni) proces

Zato zdaj vemo, da hranilna vrednost dietičnih proteinov ni odvisna le od teže le teh. Dejansko potrebujemo tri različne specifične informacije: Povsem nekaj drugega se dogaja pri katabolizi. Aminokislino v kataboličnem procesu, ne morejo delovati kot predhodniki sinteze beljakovin. To pomeni, da tudi ne morejo delovati kot gradbeni elementi pri tvorbi novih celic. Pri svoji razgradnji sproščajo energijo in mnogo dušika oz. odvečnih strupenih snovi. Del teh strupov morajo predelati jetra, končno pa jih ledvice izločijo z urinom.

Lahko bi pomislili, da je energija, ki se sprošča v katabolizi beljakovin, dobra. Vendar je dejansko nevarna, ker se sprošča dušik. Človeški organizem je zasnovan tako, da pridobiva energijo predvsem iz ogljikovih hidratov in maščob, ki so pomembni v prehrani. Prav zaradi dušičnih toksinov, ki nastajajo pri taki razgradnji beljakovin, bi jih bilo neodgovorno uživati kot vir energije, meni dr. Luca Moretti. Končno je znano, da hranilna vrednost zaužitih beljakovin ni odvisna le od njihove teže.

Po Dr. Luca Morettiju potrebujemo o živilu tri informacije v zvezi z vsebovanimi beljakovinami:

- * koliko beljakovin vsebuje živilo,
- * kolikšna je njihova prebavljivost,
- * kolikšen je delež prebavljivih aminokislin, ki se presnavlja anabolno.

Delež anabolno presnovljenih aminokislin merimo z odstotkom NNU (Net Nitrogen Utilization - neto izkoristek dušika). Dušik je bistvena sestavina beljakovin, zato njihov izkoristek lahko merimo po izkoristku dušika v njih. Večina prehranskih virov beljakovin ima NNU le 30-38 %. Najvišji NNU med beljakovinskimi živili imajo kokošja jajca, in sicer 48 %. To pomeni, da bo 48 % vseh aminokislin, pridobljenih iz kokošjega jajca, gradilo nove celice, 52 % pa se bo razkrojilo; pri tem se bodo sproščali energija in dušični odpadki. Kazein (v mleku), žito in soja zagotavljajo le 17 % NNU.

Prav pri jajcih je morda najbolj vidno, kako pomembno je, da pojedemo hrano tako, kot je proizvedena v naravi. Če ločimo rumenjaki od beljaka, ima rumenjaki le 18 % NNU, beljak pa le 17 % NNU, skupaj pa imata, kot rečeno, kar 48 % NNU.

Kot bomo videli v nadaljevanju, je po mnenju dr. Luca Morettija zelo pomembno spoznanje o NNU živil. Novo prehransko spoznanje je torej naslednje: Čim manj energije se sprošča pri presnovi beljakovine, tem večja je stopnja neto koristnosti dušika. Preprosto rečeno, čim bolj je beljakovina hranljiva (koristno uporabljiva v izgradnji celic), manjša bo količina sproščenih kalorij in strupov - in narobe. Bolj kot je protein hranljiv, manjša bo količina kalorij in strupov. Z MAP-om pa 99% aminokislin sledi anabolični poti, gradi nove celice in obenem nima kalorij.

Znanstveno je potrjena tudi misel, da je z vidika presnove beljakovin problematična sleherni vrsta naravnih živil. Seveda je potrebno skrbeti za zdravje s čim bolj kvalitetno, biološko pridelano hrano. A zdi se, da tudi z največjo skrbjo za naravno prehrano ne razrešimo povsem problema presnove beljakovin. Vsak naravni vir beljakovin ima veliko dušičnih odpadkov. Tako smo pri prehrani pred večno dilemo: če uživamo dovolj beljakovinskih virov, se soočamo z veliko odpadnimi toksičnimi snovmi, če se jim izogibamo, pa smo praviloma beljakovinsko podhranjeni.

Info..

Na celični ravni večina prebivalcev razvitega sveta dobesedno strada ugotavlja dr. Ron Meyers.

MAP - novo odkritje, ki omogoča skoraj popolno izkoriščanje beljakovin.

MAP je eno najpomembnejših odkritij na področju hranljivih snovi v zadnjih stotih letih!

MAP ni izum, temveč odkritje!

MAP je 100% naraven, rastlinskega izvora, ki preide v tenko črevo le v 23 minutah, vsebuje vse esencialne aminokislino in zelo malo kalorij (0,2Kcl).

MAP omogoča kar 99% asimilacijo aminokislin!

Absorbiranost beljakovin še ne pomeni, da bodo v nadaljnji presnovi izkoriščene.

Čim bolj je beljakovina hranljiva (koristno uporabljiva v izgradnji celic), manjša bo količina sproščenih kalorij in strupov - in narobe. Bolj kot je protein hranljiv, manjša bo količina kalorij in strupov. Z **MAP**-om 99% aminokislin gradi nove celice in obenem nima kalorij.

MAP povečuje moč organizma, zmanjšuje količino telesnih maščob, daje koži mladosten videz...

Na celični ravni večina prebivalcev razvitega sveta dobesedno strada ugotavlja dr. Ron Meyers.

MAP - novo odkritje, ki omogoča skoraj popolno izkoriščanje beljakovin.

MAP je eno najpomembnejših odkritij na področju hranljivih snovi v zadnjih stotih letih!

MAP ni izum, temveč odkritje!

MAP je 100% naraven, rastlinskega izvora, ki preide v tenko črevo le v 23 minutah, vsebuje vse esencialne aminokislino in zelo malo kalorij (0,2Kcl).

MAP omogoča kar 99% asimilacijo aminokislin!

Absorbiranost beljakovin še ne pomeni, da bodo v nadaljnji presnovi izkoriščene.

Čim bolj je beljakovina hranljiva (koristno uporabljiva v izgradnji celic), manjša bo količina sproščenih kalorij in strupov - in narobe. Bolj kot je protein hranljiv, manjša bo količina kalorij in strupov. Z **MAP**-om 99% aminokislin gradi nove celice in obenem nima kalorij.

MAP povečuje moč organizma, zmanjšuje količino telesnih maščob, daje koži mladosten videz...

(za lažje branje postavi miškin kazalec preko premikajočega napisa)

MAP - novo odkritje, ki omogoča skoraj popolno izkoriščanje beljakovin

Videti je, da je dr. Luca Moretti razrešil problem presnove beljakovin. Najprej je odkril, katero je za človeško presnovo optimalno razmerje zaužitih aminokislin, kar do sedaj ni bilo znano. Nato je razvil lahko prebavljive oblike aminokislin in jih sestavil v razmerju, ki je za človeško presnovo optimalno. Svojo formulo je poimenoval MAP (Master Amino Acids Pattern). V bistvu gre za rastlinski izvleček, saj esencialne aminokislino pridobivajo iz stročnic. Zato je primeren tudi za vegetarijance.

Katere so prednosti te aminokislinske formule? MAP je v prvi vrsti odkritje, ne pa izum. Gre za spoznanje, katera kombinacija aminokislin je v skladu s človekovo naravo. Telo potrebuje največ 23 minut, da zaužite aminokislino iz MAP preidejo v kri, medtem ko je pri običajni beljakovinski hrani potrebno za njihovo prebavo vsaj 3-4 ure, pri slabih kombinacijah hrane pa še mnogo več. Še pomembnejše pa je, da se potem aminokislino MAP skoraj v celoti (99%) presnovijo anabolno. To pomeni, da se skoraj vse koristno uporabijo pri gradnji celic in da se v njihovi presnovi ne sprošča skoraj nič energije ter da ne nastaja skoraj nič toksičnih odpadkov. To je na prehranbenem področju izjemen, znanstveno dokazan dosežek.

Klinični preizkusi so pokazali, da sestavine MAP, njihova skladnost, homogenost in izredno visoka čistost omogočajo prehrabeno učinkovitost, ki naj bi bila do sedaj brez primere. MAP povečuje moč organizma, zmanjšuje količino telesnih maščob, daje koži mladosten videz... Poglejmo nekaj pričevanj dr. Morettija o tem.

Kaj je MAP - glavni aminokislinski vzorec?

MAP je eno najpomembnejših odkritij na področju hranljivih snovi v zadnjih stotih letih. Royal BodyCare ga trži pod imenom BioShape in Protivity (natančno isti izdelek) in je 100% naraven dietni nadomestek, ki zagotavlja univerzalen vzorec življenjsko pomembnih aminokislin v čisti, prosti, kristalni obliki. MAP je patentiran (U.S. patent 5,132,113) in Royal BodyCare ima izključno pravico trženja v Severni Ameriki. Njegova prednost pa temelji na vzorcu aminokislin. Sestavine, skladnost, homogenost in izredno visoka čistost omogočajo brez primerjalno učinkovitost hranljivih snovi.

Atleti in builderji

Ker pa mu niso verjeli, je dr. Luca Moretti pred dvema letoma, ko je bil star 53 let, napravil test v svojem inštitutu. Za razvidne rezultate je treniral na klopi za dvigovanje uteži (bench-press) ampak dvignil je samo za 7,5 cm, da bi preprečil morebitne poškodbe, ki so prisotne pri začetnikih. Njegov maksimum je bil 40,5 kg. Začel je jemati 10 tablet na dan in dva dni v tednu vadil v telovadnici. 35-40 minut pred njegovo vadbo (ki je trajala približno eno uro in petdeset minut) pa je zaužil še dodatnih 10 tablet. Po 5 tednih se je količina ki jo je lahko dvignila zvišala z 40,5kg na 72kg!

Njegovi kolegi so bili mnenja da to ni nič posebnega. Toda po 12 tednih so bili mnogi začudeni, ko je začel dvigovati 144kg za 7,5cm. Pri njegovi starosti je bilo to fenomenalno. Pri steroidih pa se ti po petdesetem letu pa pride le do zadrževanja vode v telesu! (Italijanska vlada je naredila raziskavo med starejšimi atleti od 38 do 52 let in dobila dramatične rezultate na vsakem posamezniku v vseh testnih kategorijah. To študijo bodo objavili v ZDA). Na tej točki je bil dr. Luca pripravljen prenehati z vadbo, ker ni imel dovolj časa. Njegovi kolegi pa mu to niso dovolili, ker so z znanstvenega stališča hoteli izvedeti ali je 144 kg vrhunec ali ne. Danes, 2 leti kasneje, pri 55 letih, lahko dr. Luca dvigne preko 225 kg in prejšnji suhi italijanski doktor je moral povečati velikost svojega suknjiča kar za petkratno velikost!

Medicinski svetovalec pri Royal BodyCare dr. Leonard Smith, kirurg in športnik, je težko verjel dr. Luci. Zato sta odšla v telovadnico. Na palico sta postavljala 20,25 kg težke uteži in se ustavila pri 180 kg. Dr. Smith je dvigoval uteži celo svoje življenje in je hotel videti kaj lahko naredi. Dvignil pa je lahko le 2,5 cm od 7,62. Dr. Luca je dodal še dve uteži, da je celotna utež tehtala 261 kg. Dr. Luca jo je dvignil šestkrat 7,62 cm. Normalno človek ne bi mogel tako hitro povečati obseg telesa, toda z vadbo in utežmi doda dodaten pritisk na mišice. Telo pa nato reagira na pravilne hranljive snovi, ki pa jih dobimo z MAP-om.

Starejši

Mnogi starejši ljudje imajo slab tek in niso zmožni dovolj prebaviti beljakovine. V ZDA so opravili študijo z več kot 32.000 starejšimi osebami v oskrbovalni negi. Med njimi jih je bilo podhranjenih kar 62 %. Toda do tega ni prišlo zaradi premajhne količine hrane. Preizkusi so pokazali, pravi dr. Luca-Moretti, da se starejši zelo dobro počutijo ob uživanju MAP. Njihova prebava je praviloma slaba, MAP pa je lahko prebavljiv in preide v kri že po 23 minutah. Neto izkoristek dušika MAP je, kot rečeno, 99 odstotna, dušičnih odpadkov pa skorajda ni. To je pri ljudeh z oslabiljenimi jetrnimi in ledvičnimi funkcijami še dodatna prednost, saj dušični odpadki najbolj obremenjujejo prav ta dva organa. Ledvični bolniki, ki so morali na dializo po trikrat tedensko, so po jemanju cele ali celo samo polovične dnevne doze MAP potrebovali dializo le enkrat na teden. Po 35 letu starosti se delovanje naših ledvic začne zmanjševati. Slabšanje njihove funkcije je postopno. Ne gre za to, da bi ledvice obolevale, le število ledvičnih celic se začne zmanjševati. Tako smo lahko v starosti sicer zdravi, a imamo le še 1/4 ledvic oziroma ledvičnih celic. Zmogljivost te naše "črpalke" se je torej zmanjšala in lahko predela le 1/4 tekočine, ki jo zmogla nekoč. Toda zdaj, trdi dr. Luca-Moretti, lahko prvič krepimo starejše brez dodatne obremenitve ledvic z dušičnimi odpadki. Rezultati so pri starejših, ki uživajo MAP, presenetljivo dobri. Blago telesno gibanje še pospeši učinkovanje MAP. Pomaga že to, da zjutraj in popoldne po petkrat zapored vstanejo in sedejo. Če zmorejo iz tedna v teden to povečati na serijo do 25 sedov in dvigov, je seveda še bolje. Koristijo tudi podobne serije petih kroženj z rokami v sedečem položaju - zjutraj in zvečer - ki jih tudi iz tedna v teden povečujemo do 25. Te vaje okrepijo tudi trebušne mišice, kar pomaga pri zaprtju, ki je pri starejših pogosto. Dr. Luca-Moretti je med svojimi predavanji opisal primere starejših ljudi, ki so hodili le še drsajoč. Po jemanju 3-5 tablet MAP dnevno in omenjeni telesni vadbi, so lahko normalno hodili že po tednu ali dveh.

Nosečnice in doječe matere

Tukaj so bili komentarji dr. Luca Morettija zelo zanimivi. Ugotovila sem, da na etiketah mnogih zdravstvenih izdelkov, pa naj bodo to vitamini ali zelišča, zadnjih 30 let svarijo, da se morajo nosečnice in doječe matere posvetovati z zdravnikom glede uporabe. Ker pa je ta izdelek 100% prebavljiv in ne vsebuje dušika in odpadnih produktov jih dr. Luca spodbuja, da jemljejo MAP za svoje zdravje in zdravje njihovih otrok. Mnogo nosečih žensk dobi vidna znamenja (strije) predvsem po trebuhu in prsih. Toda to se ni zgodilo ženskam, ki so jemale MAP. Njihove kožne celice so se številčno povečevale in se uspele prilagoditi raztezanju kože. In ne samo to, po nosečnosti in dojenju so se uspele povrniti v prejšnje stanje brez mlahavosti.

Noseče ženske imajo tudi preobremenjen ledvični sistem. Zaradi tega imajo tudi visoko nakopičenost odpadnih produktov v krvi, še posebej dušika. Zato nam Deset tablet MAP zagotavlja toliko beljakovin kot 350 g mesa, rib ali perutnine, pri njegovi presnovi pa se ne sprošča skoraj nič odpadnega dušika, zato je za nosečnice priporočljiv. Hkrati zaradi 99% NNU tudi ni velike količine dušika.

Otroci

Primer kvalitete hranljivih snovi v MAP-u, ko so pomagali podhranjenim in lačnim otrokom v državah tretjega sveta, so dosegali presenetljive odzove na visoko kvaliteto hranljivih snovi v MAP-u, kjer bi normalno zdravljenje otrok potekalo 1 mesec, so ti okrevali že po 1 tednu. Kjer bi zdravljenje otroka potekalo 3 mesece, so ti okrevali že po 3 tednih. Kjer bi zdravljenje normalno potekalo 5 mesecev, so otroci okrevali že po 5 tednih. Ali ni telo presenetljivo, kadar dobi kar potrebuje?

Doktor Luca-Moretti je navedel tudi primer 8 letnega dečka. Kot novorojenček je imel raka ne eni ledvici in to ledvico so odstranili. Zdravili so ga tudi s kemoterapijo. Pri osmih letih je imel višino 5 let starega otroka in 14,85 kg. Dr. Moretti je razložil MAP dečkovi materi in ta je bila pripravljena poskusiti. Seveda je bila do izdelka skeptična, toda dr. Moretti je bil prepričan v njegov uspeh. Slabša kot je prehrana, bolj dramatični so potem rezultati. Izdelek ji je podaril in začel dajati dečku pet tablet dnevno. Ker je bila skeptična, je v zameno zahteval le eno stvar: da vsak teden meri njegovo višino. (Glede teže ni bil zaskrbljen, saj podhranjeni otroci izgubljajo natrij in vodo, obenem pa krepijo mišice). Materi se je to zdelo nesmiselno, saj se sinova velikost ni spremenila več let. V treh tednih je zrasel za 1,3 cm! V treh mesecih pa je zrasel za 10,5 cm in pridobil 2,25 kg mišične mase! Po šestih mesecih pa je zrasel za 23,85 cm in pridobil 5,4 kg mišične mase.

Zgornji primeri so tako dramatični zaradi neprizanesljivosti podhranjenosti. Toda v vseh primerih tako otroci kot odrasli pridobivajo pomembne prednosti, ko dobivajo visoko kvalitetno hrano, ko dobivajo visoko kvalitetne proteine, kot so tisti, ki jih najdemo v MAP-u.

Dr. Luca priporoča 10 tablet na dan za moške
in 8 tablet na dan za ženske,
zaradi njihove manjše telesne konstrukcije!

Zmanjševanje telesne teže

Z mnogimi shujševalnimi dietami izgubimo tudi mišice. Teh pa nihče ne bi rad izgubil in tudi nihče ne bi rad imel ohlapnih tkiv po hujšanju. Najpogostejše stranke pri kirurgih v Ameriki so mlade in starejše ženske, ki so si s hujšanjem pokvarile izgled prsi, saj so prve, ki trpijo pri shujševalnih programih. Zdaj pa je prvič dana možnost, trdi dr. Luca-Moretti, da se človek lahko krepí tudi pri hujšanju.

En od njegovih nedavnih pacientov je pri 27 letih tehtal 243 kg. Debel je bil že od sedmega leta starosti, tako da se mu moda niso spustila v pravi položaj, da bi lahko dozorela in je imel ženski glas. V pičlih enajstih mesecih je z MAP shujšal z 243 kg na 85,50 kg! Zlasti je zdravnike presenetilo, da ni bilo na njem niti enega ohlapnega tkiva. Do tedaj so menili, da je to nemogoče. Znano je sicer bilo, da je koža elastična. Novost pa je, da je sposobna tolikšne elastičnosti. V omenjenem primeru hujšanja je vendarle šlo za ogromno razliko v teži in obsegu kože.

Znanstveniki so odkrili, da možgani kontrolirajo število celic v koži. Ko se lotimo kakršnekoli shujševalne diete, ki vsebuje visoko kvalitetne beljakovine MAP, tkiva enostavno ne postanejo ohlapna. To pa se pri uživanju MAP še najbolj pozna na obrazu, pravi dr. Luca-Moretti.

Ko pri shujševalni dieti uporabljamo MAP, se mišična masa ne zmanjša, pač pa se telo tako okrepi, da večina ljudi opazi izboljšanje že v 3 do 4 dneh. Do sedaj je bilo splošno sprejeto stališče, da je vzrok prekomerne teže preveč kalorična hrana: če je s hrano zaužita energija večja od njene porabe, naj bi se presežek pretvoril v maščobe in povečanje teže. Dr. Luca-Moretti meni, da to ni čisto pravilno, v nekaterih ozirih pa celo zelo napačno. Človek lahko pridobi 1,80 kg na dan. Toda, če bi bila to čista teža oziroma maščoba, bi moral za tak prirastek teže zaužiti preko 16.000 kalorij dnevno. Kdo pa lahko poje toliko na dan? Nihče. Pri klinični prehrani morajo pacienti prisiliti, da pojedjo preko 4000 kalorij. Z drugimi besedami: če človek izgubi 1,80 kg na dan, bi moral dnevno porabiti več kot 16.000 kalorij. Z nobeno aktivnostjo pa tega ne zmoremo v enem samem dnevu. V drugem primeru so analizirali 135 kg in 180 kg teži osebi in ugotovili, da imata obe enako količino tako mišičnih kot maščobnih tkiv. Kako je to mogoče? Kje se "skriva" dodatnih 45 kg? V zadržani vodi, pravi dr. Luca-Moretti. V tkivih debelejših oseb so namreč odkrili presežek vode in zadrževanje natrija.

Kako se rešimo odvečne vode in natrija? Z diuretiki nikakor ne, trdi dr. Luca-Moretti. Pri uživanju sredstva za izločanje seča debeli prej dehidrirajo. Zakaj?

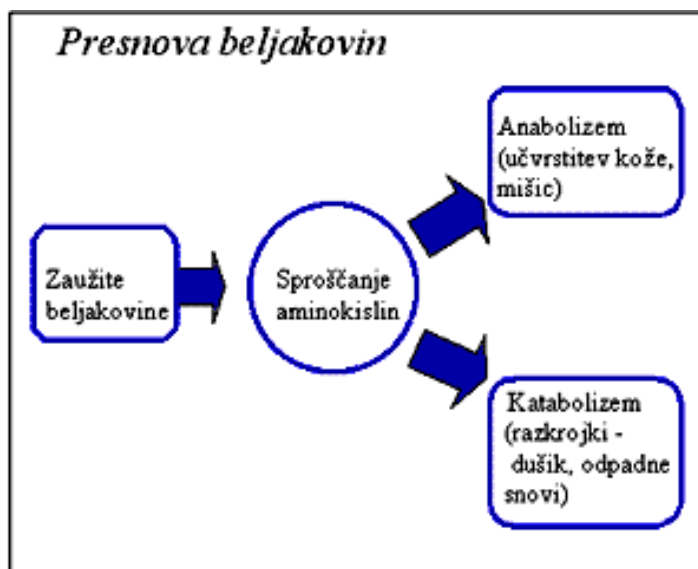
Presežek vode in natrija se zadržuje v medceličnem prostoru. Dr. Luca Moretti pravi, da je to posledica premajhne količine zaužitih beljakovin oziroma njihove neustrezne kakovosti ali sestave. Zaradi tega se poveča osmotski pritisk v krvnem obtoku. Ko se to zgodi, se voda in natrij, ki bi se sicer normalno izločila skozi ledvice, ne izločita. Organizem ta presežek shrani v medceličnem prostoru in s tem poskuša izenačiti osmotski pritisk v krvi in v medceličnini.

V medicini že dolgo poznajo beljakovinske prehranske dodatke, saj z njimi pomagajo organizmu pri regeneraciji tkiv in organov po operacijah.... Bolj znana pa je njihova uporaba v športu in body-buildingu, saj omogočajo krepitev mišične mase.

Ker je prav tu njihova uporaba zelo intenzivna, je pomembno, da so preparati netoksični, saj se sicer posameznik lahko preobremenjuje z dušičnimi toksini.

Ti dodatki vsebujejo praviloma beljakovine iz kokošjih jajc (v obliki aminokislin ali kar v integralni obliki). V tri mesece trajajoči klinični raziskavi, v kateri je sodelovalo 66 zdravih moških in žensk, so ugotovili, da je NNU beljakovinskega preparata iz kokošjih jajc 68 %, preparata, ki vsebuje aminokislino iz kokošjih jajc pa 72 %, kar pa je še vedno bistveno manj od NNU MAP (99 %). To pomeni, da je potrebno za enako količino izkoriščenih aminokislin užiti precej manj MAP kot običajnega beljakovinskega dodatka iz jajc. Prednost MAP pa je predvsem v tem, da v organizmu skorajda ne pušča toksičnih dušičnih odpadkov, ki sicer precej bremenijo naše telo, črpajo v procesu njihove nevtralizacije in izločanja precej telesnih moči. Pri presnovi običajnih beljakovinskih prehranskih dodatkov iz kokošjih jajc se za enako količino (anabolno) izkoriščenih aminokislin sprošča kar 47 krat (!) več dušičnih strupov, kot pri MAP. To je pomembno za varovanje zdravja športnikov, vpliva pa tudi na učinkovitost telesne vadbe, saj telesu pri uživanju MAP ni treba trošiti toliko energije za nevtralizacijo strupov in jo lahko usmerja v doseganje (športnih) rezultatov.

Naj to ponazorimo s primerom. Če užijemo 100 g MAP, bomo iz njega dobili za gradnjo celic (mišic...) kar 99 g koristnih aminokislin. Ker je NNU običajnih beljakovinskih prehranskih dodatkov iz jajc nižji (68 %), bi jih morali zaužiti za skoraj polovico več kot MAP (146 g) za enako količino (99 g) koristnih aminokislin. S tem pa se drastično poveča količina v telesu sproščenih dušičnih strupov. Pri 100 gramih zaužitega MAP se sprosti le en gram dušičnih odpadkov, pri 146 gramih beljakovinskega dodatka iz jajc (ki nam daje isto količino koristnih aminokislin, to je 99 gr), pa je količina toksinov že 47 gramov. Teh 47 g je v primerjavi z 1 g strupov iz MAP kar 47 krat več. Še bolj bi se zastrupljali, če bi hoteli pridobiti enako količino (99 g) beljakovin z uživanjem jajc, saj bi bilo bilo toksinov že 107 krat več kot pri MAP. Primerjavo kaže spodnja tabela.



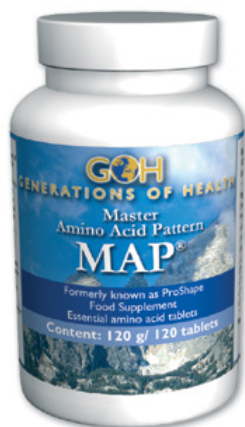
	MAP	Beljakovine iz kokošjih jajc (prehranski dodatek)	Kokošja jajca (hrana z najvišjim NNU)
NNU (neto ikoriščenost dušika)	99 %	68 %	48 %
Absorbirane beljakovine	100 g	146 g	206 g
od tega izkoriščeno (anabolno)	99 g	99 g	99 g
dušični kataboliti (strupi)	1 g	47 g	107 g

Dr. Luca-Moretti navaja v svojih predavanjih veliko primerov in kliničnih študij, kako z MAP izboljšana prehrana koristi zdravim in bolnim. V zadnjih letih so na primer ugotovili, da so beljakovine bistvene za boljše počutje pri sladkornih bolnikih. Ugodno vplivajo pri hipoglikemiji. Skrajšuje se čas okrevanja pri zlomih, poškodbah in pri kirurških posegih. Odkritelj MAP je opisal tudi primere otrok z mišično distrofijo, ki so si z MAP močno okrepili mišice in popravili motorične sposobnosti. MAP naj bi bil primeren celo pri bolnikih, ki so jim odstranili želodec, saj se ne prebavlja v njem, pač pa v tankem črevesu. Ugodno učinkuje pri Chronovi bolezni, ker pri njegovi prebavi ni odpanih snovi, ki bi se izločajo v črevesje. Pri Chronovi bolezni in pri operaciji želodca ga jemljemo v uprašeni obliki (tablete zdrobimo). Vidne in merljive rezultate so dosegli pri slabokrvnosti; prehrana anemičnih mora namreč vsebovati tudi dovolj kvalitetnih beljakovin, ki tvorijo rdeče krvničke, ne le železa in drugih rudnin...

Kvalitetne beljakovine koristijo tudi zdravim. S sodobno hrano smo po malem vsi podhranjeni. Pogosto vidimo celo mladenke iz mladeniče z visečo kožo in mlahavimi mišicami. Tudi za temi pojavi se skriva pomanjkanje beljakovin oziroma njihova slaba presnova. Samo telesno gibanje ni dovolj za izboljšanje stanja, saj telo potrebuje za pomladitev kože tudi kvalitetne beljakovinske gradnike. Potrebuje pa jih tudi za tvorbo encimov in hormonov, od katerih so odvisne vse naše psihofizične funkcije.

Spoznanja, ki so vredna pozornosti

Za tiste, ki poskušamo skrbeti za zdravo, čim bolj naravno prehrano, poraja tak nov prehranski dodatek veliko vprašanj, dvomov, pa tudi upov. Je proizvod res dovolj varen, res povsem neškodljiv...? Kakšni so dolgoročni učinki jemanja tega rastlinskega izvlečka? Kako ga pravilno vključiti v svojo vsakodnevno prehrano...? Vsekakor raziskovanje dr. Luca-Moretija posega v eno najpomembnejših in najbolj problematičnih področij človekove presnove in je že zato vredno pozornosti.



MAP

September, 2001

Gradivo pripravil Iztok Ostan v sodelovanju z Alberto Ostan in Boženo Ambrozius.
Poslovenjenje uporabljenih gradiv: Nevenka Koprivnik