

Nova odkritja na področju presnove beljakovin (2)

Zdravniki o uporabi MAP pri zdravih

Malo pred prvim novembrom smo obiskali svojo 95 letno sorodnico. Bila je tako betežna, da so se ji tresle roke in brada. Dejala je, da tokrat ne bo zmogla na grob svojega pokojnega moža, a ko smo jo povabili k sebi, je le privolila - bolj v slovo, kot je sama šepnila, kot v upanju na boljše. Pa se je v dveh tednih uživanja esencialnih aminokislin MAP in živih sokov tako okrepila, da je celo prebrala knjigo in na koncu šla z nami na grobove svojih bližnjih in tudi na Sveto goro, kamor je od nekdaj tako rada hodila.

Hitra regeneracija z MAP, ki smo jo opazili v zadnjih treh letih vsakič, ko smo svojo sorodnico vzeli k sebi za dva ali tri tedne, ni slučaj. Učinku MAP je bil posvečen pretežni del prvega kongresa Evropskega društva za naravno 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 prehranjevanja z MAP pri zdravih (o uporabi MAP v procesu zdravljenja smo poročali v prejšnji številki revije AURA). Skupine zdravih, ki jim zdravniki priporočajo MAP, so zlasti : starejši, nosečnice, otroci, športniki in rekreativci, vegetarijanci, osebe, ki hujšajo.

Starejši

Prof. Sanseverino z univerze v Bologni je vodil dvomesečni klinični preizkus učinkov MAP na starejše ljudi. Sodelovalo je dvajset oseb v starosti od 65 do 92 let. Ti posamezniki so bili večinoma šibki, saj jih 65% ni zmoglo več kot 2 minuti testne hoje na tekočem traku. Mnogi so bili zaradi slabe gibljivosti že dolgo primorani na bivanje le v stanovanju.

Prvi mesec so uživali po 6-8 tablet MAP dnevno, drugi mesec pa po 3-4. Zaradi boljše asimilacije, ki je pri starejših zmanjšana, so dnevne doze MAP razdelili na dva obroka (zjutraj in opoldan). Dvakrat tedensko so nekoliko povečali telesno aktivnost s hojo. Vsem se je v času testa povečal mišični tonus. Prav vsi so bistveno okrepili svoje fizične sposobnosti. Na začetku so v povprečju zmogli le 2,6 minute hoje na tekočem traku, po dveh mesecih pa 11,4 minut, kar je 433% povečanje.¹

Zakaj je regeneracija z MAP tako učinkovita?

Če se odločimo, da naredimo v kleti nove police, je najbolje, če nam nekdo pripravi elemente zanje v pravem številu in pravih izmerah. Tako bomo hitro postavili nove police in klet bo kmalu normalno uporabna. Če pa prinesemo v klet deske in količke v nepravih izmerah, bo zaradi žagaaj in neprestanega čiščenja prostora prenova kleti trajala mnogo 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 rastlinki izvleček esencialnih aminokislin. Skrivnost hitre regeneracije z MAP je v tem, da vsebuje esencialne aminokisliline v za človeka idealnem razmerju, ki ga imenujemo MAP (Master Aminoacid Pattern). To pomeni, da vsebuje vsake od 8 esencialnih aminokislin SAMO toliko, kolikor jih naš organizem potrebuje. Odpadnega »gradiiva« torej skorajda ni (1%), medtem ko se pri presnovi aminokislin iz običajnih beljakovinskih živil pretvori v toksične odpadke kar 52% do 83% esencialnih aminokislin. Zato se pri presnovi slednjih naše telo bolj ukvarja in namuča s predelovanjem in odstranjevanjem odpadkov kot za izgradnjo novih beljakovin. To za zdrave in močne ni problem, saj za to dovolj dobro poskrbijo izločala. A za tiste, katerih izločala so šibka ali preobremenjena je MAP zelo primerna prehranska dopolnitev, saj jim kljub temu omogoča učinkovito regeneracijo.

S staranjem se število celic v naših organih zmanjšuje. Zdrav sedemdesetletnik ima v ledvicah le 25% do 33% celic, v primerjavi s tistimi, ki jih je imel pri 35. Čeprav so njegove ledvice morda zdrave, zmore ta njegova »črpalka« izločiti tri do štirikrat manj toksičnih odpadkov kot nekoč. Zato se starejši

¹ Riva Sanseverino, E. : Vantaggi dell'utilizzo del MAP in età geriatrica, Atti del 1° Congresso S.E.N.B. - La Med.Biol., N° 3/1999, Suppl., str. 17-19, www.guna.it/articoli/archivio_articoli/MBSENB01_04.pdf

spontano izogibajo beljakovinski hrani, ki tvori veliko odpadkov. A tudi če se ji ne, je njen presnovni izkoristek manjši kot v mladosti. Večina starejših je zato podhranjenih, čeprav jim živil ne primanjkuje.

Posledice podhranjenosti so zlasti pri starejših mnogoštevilne. Najprej se to pokaže na manj pomembnih organih (upadanje mišične mase, slabšanje kakovosti zob, las, nohtov in kože); telo v pomanjkanju namenja mikrohraniva predvsem za prehrano vitalnih organov. Kasneje pa opešajo tudi ti.

Do sedaj je bilo življenjske sposobnosti starostnika težko regenerirati prav zaradi težavnosti presnove beljakovinskih živil. Lahko presnovljivi in za izločala neobremenjujoči MAP zato odpira nove možnosti v geriatriji, ugotavlja prof. Sanseverino.

Telesne vaje za ošibele starejše, ki so učinkovite zlasti ob uživanju MAP



Slika 1: Vstajanje iz sedečega položaja

V inštitutu INRC so pripravili enostaven in učinkovit program telesnih vaj ob uživanju MAP, ki so primerne tudi za zelo šibke starostnike. Pomaga že to, da zjutraj in popoldne po petkrat zapored vstanejo in sedejo (slika 1). Če zmorejo iz tedna v teden povečati število vaj najprej na deset, teden kasneje na 15, potem na 20 in kočno na 25 sedov in dvigov, je seveda še bolje.



Slika 2: Kroženje z rokami v sedečem položaju

Koristijo tudi podobne serije petih kroženj z rokami v sedečem položaju – zjutraj in zvečer (slika 2). Tudi te iz tedna v teden povečujemo do 25. Te vaje okrepijo tudi trebušne mišice, kar pomaga pri zaprtju, ki je pri starejših pogosto. Dr. Lucà-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 hodili normalno že po tednu ali dveh (vir slik: *The use of the Master Amino Acid Pattern during the Aging Process*. – International Nutrition Research Center, 2001)

Nosečnice

Noseče ženske imajo preobremenjena izločala. Zaradi tega imajo tudi visoko koncentracijo odpadnih snovi v krvi, zlasti dušika. To povzroča zadrževanje vode v organizmu. Poleg tega bi morale užiti več beljakovin kot običajno, a beljakovinska hrana sprošča veliko toksinov. Tako je veliko nosečnic beljakovinsko podhranjenih, kar se odraža na dekadenci zob, las in zlasti na koži, ki postaja med nosečnostjo neelastična (strije). Pogosto se v tem obdobju poslabša delovanje srca in ožilja.

Po mnenju dr. M.M.Marianja, iz študije predstavljene na 3. kongresu S.E.N.B. leta 2001, odpira MAP povsem nove možnosti v prehrani oseb z večjo verjetnostjo obolenj krvnega obtoka, med katere

sodijo tudi nosečnice.² Prav za slednje je, po ugotovitvah dr. Lucà-Morettija, MAP še posebej priporočljiv. Kot smo že pisali, je MAP povsem varno živilo, kar je prav pri prehrani nosečnic zelo pomembno. Po poročilih dr. G. F. Hermannina in dr. M. Lucà-Morettija, doslej namreč niso našli primerov prehranske netolerantnosti na MAP, pa tudi ne negativnih stranskih pojavov njegovega uživanja.

Otroci

Ledvice in druga izločala pri otrocih niso povsem razvita. Zlasti otroci, ki niso dovolj čili, težko presnavljajo beljakovine, ki jih v obdobju rasti še kako potrebujejo. Žal pa dandanes večina otrok ni dovolj krepkih; leta 1954 je bilo v ZDA kar 58,6 % mladine, ki pri preskusu fizičnih sposobnosti ni dosegla niti minimalnih standardov, leta 1995 pa je bilo takih celo 92 %.³ Podobna gibanja kažejo tudi testi, opravljeni v Sloveniji.

Dr. Lucà-Moretti otrokom zelo priporoča MAP. Posebnih študij uporabe MAP pri otrocih za sedaj nismo zasledili, opazovanja učinkov MAP pri doječih materah in otrocih pa so vzpodbudna.

Rekreativci, športniki in body-builderji

Dr. Enrico Mariani je preverjal učinke uživanja MAP na 10 tekačih 4 tedne. V dnevih intenzivnega treninga je vsak užil po 20 g MAP, v drugih pa po 10 g. V primerjavi z atleti v kontrolni skupini, ki niso uživali MAP, sta se tem tekačem bolj povečali mišična masa in mišična moč, moč obeh nog se je izenačila, zmanjšala pa se je količina mlečne kisline v organizmu, kar je znak večje čistosti telesa.⁴

Podobne rezultate so dobili v mednarodni študiji, ki jo je vodil dr. M. Lucà-Moretti. Sodelovalo je 20 tekačev.⁵

Beljakovinski in aminokislinski prehranski dodatki so v športu in body-buildingu v uporabi že dolgo. Zgornje študije kažejo, da je MAP primeren prehranski dodatek tudi za športnike, žal pa za sedaj nam niso znani rezultati morebitnih primerjalnih študij uporabe MAP in običajnih aminokislinskih/beljakovinskih preparatov v športu in body buildingu.

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

Uporabnost MAP v izjemnih razmerah

MAP je zelo obstojen, rabimalo prostora (je lahko prenosljiv) in ima visoko prehransko vrednost. Zato je priporočljiv kot hrana ob elementarnih nesrečah, katastrofah in drugih izjemnih življenjskih razmerah.⁶ V inštitutu INRC so pripravili set esencialnih živil, imenovan NEK (Nutrition Emergency Kit), namenjen preživetju v izjemnih razmerah. Poleg MAP vsebuje tudi vodo, esencialne rudnine in vitamine ter druga esencialna živila za kritje dnevnih potreb posameznika.⁷ v zadostni količini.

V praktičnem preizkusu učinkovitosti MAP in drugih esencialnih hraniv v setu NEK v izjemnih življenjskih razmerah je petdesetletna Italijanka prehodila kitajsko puščavo. V 21 dneh je prehodila 540 km.

² Mariani, M.M.: Utilizzo del MAP (Master Amino acid Pattern) nel programma "Quattro D" nella insufficienza venosa cronica, Atti del 3° Congresso S.E.N.B., La Med. Biol., N° 3/2001, Suppl., str. 33-40,

http://www.guna.it/articoli/indice_senb_3.htm

³ Fry, T.C.: Never be sick Again. - Wellsboro, PA: The wellness network, 11/1995, str. 3.

⁴ Mariani, E. et al.: Modificazione di alcuni parametri fisiologici e metabolici indotte dall'assunzione di "Master Aminoacid Pattern" in gruppi di atleti praticanti l'atletica leggera; 1° Congresso S.E.N.B., Roma, 22 maggio 1999 - La Medicina Biologica, 1999, www.guna.it/articoli/archivio_articoli/MBSENB01_07.pdf;

⁵ Lucà-Moretti M et al: Comparative physiological and metabolic parameters results between two groups of athletes while performing track and field running with or without Master Amino Acid Pattern intake: To be published in Advances in Therapy. - International Nutrition Research Center, 2001.

⁶ Costanzo, S.: Nuova opportunità nella nutrizione delle popolazioni in situazioni di emergenza, Atti del 1° Congresso S.E.N.B. - La Med.Biol., N° 3/1999, Suppl., str. 39-42, www.guna.it/articoli/archivio_articoli/MBSENB01_08.pdf.

⁷ The Nutritional Emergency Kit (NEK) . - International Nutrition Research Center. -

Nosila je 15 kg težak nahrbtnik in premagovala dnevno nihanje temperature od -5°C do $+30^{\circ}\text{C}$. Vse dnevne potrebe po beljakovinah je v tem preizkusu zadovoljevala z MAP. Kljub skrajnemu naporu se ji telesna teža ni bistveno spremenila (zmanjšanje za 2%), mišična masa nad koleni pa se ji je okrepila za 10%; skoraj za toliko pa se je povečala tudi mišična moč. Izboljšala se ji je tudi splošna telesna kondicija (znižala sta se srčni utrip in poraba kisika, izboljšal pa energetski izkoristek).⁸

MAP ne tvori fekalnih odpadkov, zato je kot živilo primeren v izjemnih razmerah, ko so fekalije vir okužb pa tudi pri zdravljenju črevesnih obolenj. To pa je tudi njegova omejitev v vsakdanjem življenju. Ker ne pride do debelega črevesa, ne spodbuja peristaltike in ne regeneracije dobre črevesne flore. Organizem za to potrebuje primerno vlakninsko hrano, MAP pa je praviloma le dodatek k prehrani (čeprav ga zdravniki po potrebi predpisujejo za kritje vseh pacientovih potreb po beljakovinah).

Drugi vidiki uporabe MAP

Med zdravimi, ki jim zdravniki priporočajo uporabo MAP, so tudi **vegetarijanci**. Pri rastlinskih živilih je izkoristek esencialnih amino kislin zelo nizek, saj po ugotovitvah dr. Luca-Morettija ne presega 18%. Potrebno bi bilo užiti veliko rastlinskih beljakovinskih živil, da bi bil organizem dovolj beljakovinsko prehranjen. Tega vegetarijanci praviloma ne počno, saj je toliko beljakovin težko prebaviti. Zato dr. Lucà Moretti priporoča MAP tudi njim.

Medicinsko je dobro proučeno področje uporabe MAP pri **shujševalnih kurah**. Toda o tem pomembnem področju bomo spregovorili na drugem mestu, ko bo beseda tekla o razstrupljanju organizma z MAP in drugimi živimi superživilji.

Še največ medicinskih študij je o prehranjevanju z MAP v času različnih **bolezni**. Naj jih le navedemo, natančnejše informacije o tem pa naj zainteresirani bralci poiščejo v prejšnji številki AURE. Te bolezni so: *alergije in prehrabena netolerantnost, anoreksija, astma, bruhanje (kontinuirano), bulimija, Crohnova bolezen, mišična distrofija, multipla skleroza, nekontrolirana diareja, obolenja prebavil in črevesja, obolenja srca in ožilja, odstranitev želodca, okrevanje po zlomih, poškodbah in kirurških posegih, opešane funkcije jeter, opešane funkcije ledvic, ošibelost bolnikov (npr. rakavih bolnikov in obolelih za AIDS-om), pomanjkanje apetita, povečan katabolizem, sladkorna bolezen, slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa, težave z dihanjem*.

Kako uživamo MAP

Distributerji aminoskislin tipa MAP običajno priporočajo od 3-5 tablet (g) dnevno. To so zadovoljivi odmerki, ne pa optimalni. Kot je razvidno iz tega prispevka, zdravniki priporočajo tudi večje dnevne količine, odvisno od količine užitih drugih beljakovinskih živil, fizične aktivnosti in drugih dejavnikov.

Kot smo že pisali, je dnevna neto potreba po beljakovinskih živilih 0,4 g na kilogram idelane telesne teže. To ustreza 1 gramu bruto užitih beljakovinskih živil visoke prehranske vrednosti, oziroma precej več beljakovinam rastlinskega izvora ali iz mlečnih izdelkov. Čim manj beljakovinskih živil uživamo, tem več bi jih bilo treba nadomestiti z MAP.

Pri otrocih, nosečnicah in športnikih so potrebe po beljakovinah večje. Odmerek MAP naj bo pri njih od 1,5 do 2 krat večji od normalnega.

MAP lahko uživamo kadarkoli, najbolj priporočljivo je v času obrokov (karšnimi koli). Največji enkratni odmerek naj ne presega 10 tablet. Preveliki odmerki MAP sicer ne škodijo, a je njihov izkoristek slabši.

⁸ E.Mariani et al.: Variazione di alcuni parametri antropomerici e fisiologici in una marciatrice cinquantenne prima e dopo l'attraversamento in solitaria del deserto cinese; www.guna.it/articoli/archivio_articoli/MBSENB01_06.pdf.