

## Preizkušamo MAP (Master Aminoacid Pattern)

# Regeneracijska moč netoksičnih beljakovin

Našo prijateljico je celo življenje spremljala slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa. Čeprav je skrbela za beljakovine in železo v svoji prehrani, se stanje ni bistveno izboljšalo. Šele ko je svojim živilom vsak dan dodala po tri tablete aminokislin MAP, ki ne tvorijo toksičnih presnovnih odpadkov, je slabokrvnost v nekaj tednih prešla. Videti je, da uspejo beljakovine, ki ne tvorijo toksičnih odpadkov, prehraniti in regenerirati tudi tiste, ki jih običajna beljakovinska hrana ne zmore dovolj.

Beljakovine so življenjsko izjemno pomembno živilo, prehranjevanje z njimi pa je za organizem zelo obremenjujoče zaradi množice strupov, ki se sproščajo pri njihovi presnovi. Leta 1998 je izšel strokovni članek dr. Maurizioa Luca-Morettija o odkritju za človeka idealne sestave aminokislin MAP (Master Amino Acid Pattern), ki v organizmu praktično ne pušča toksičnih presnovnih odpadkov. Da bi bolje razumeli pomen tega odkritja, si oglejmo najprej, od kod toksičnost običajnih beljakovin in kakšne so posledice.

### Trije viri toksičnosti beljakovinskih živil

#### *Prvi vir toksinov: Nebeljakovinske sestavine živila in njihovi razkrojki*

Beljakovinsko živilo je sestavljeno iz beljakovin in drugih snovi. Med slednjimi so mnoge za organizem zelo koristne (maščobe, minerali, vitamini...). Pri njihovi presnovi se seveda tudi tvorijo toksini. Druge sestavine pa so nekoristne ali celo škodljive (ostanki pesticidov, konzervansi...). Zlasti v sodobnem onesnaženem svetu je toksičnih primesi precej več v živilih živalskega izvora kot v rastlinskih. V živalih, ki so v naravi na koncu prehranske verige, se namreč koncentrirajo strupi, ki jih živali pojedjo skupaj z rastlinami (ostanki umetnih gnojil...), umetno krmo, v živinoreji pogosto uporabljenimi antibiotiki... Uživanje veliko hrane živalskega izvora, še posebno mesa, je dandanes vir mnogih bolezni.

» Delo, 3.10.1997: Marilyn Gentry, predsednica ameriškega onkološkega inštituta ... in svetovnega sklada za raziskovanje raka, je predstavila prvo mednarodno poročilo o vlogi prehrane pri obolenju za rakom. Raziskovalci so v ta namen pregledali 4500 posamičnih raziskav in skušali najti zvezo med boleznijo in prehrano. In kaj so ugotovili?

Kar štiri milijone rakastih primerov bi lahko preprečili, če bi jedli manj mesa in več zelenjave. Če bi uživali sadje in zelenjavo petkrat na dan, kot že priporoča ameriška vlada, bi se obolelost za rakom v ZDA zmanjšala za 20 odstotkov ali več. Raziskovalci so v vseh študijah našli isto rdečo nit: človeška prehrana mora temeljiti na zelenjavi... Meso je samo kot dodatek«.

#### *Drugi vir toksinov: Neprebavljene beljakovine*

Rastlinske in živalske beljakovine je potrebno v prebavi najprej razgraditi na njihove sestavine, imenovane aminokisliline. Zdrav organizem uspe v normalnih pogojih prebaviti večino beljakovin. V debelem črevesu prav ostanki neprebavljenih beljakovin povzročajo največje gnitje (zaznamo ga po močnem vonju; tega pri uživanju beljakovinsko skromnega sadja in zelenjave ni). Pri slabi prebavi beljakovin, ki jo lahko povzroči neustrezna kombinacija živil (npr. beljakovine skupaj z ogljikovimi hidrati) ali pa bolezen (skrajni primer slabega prebavnega izkoristka je Chronova bolezen), pa gre v črevesni odpad večina užitih beljakovin. Črevesna toksemija, katere bistven vir so prav razpadajoče beljakovine (živalske in rastlinske), je vzrok mnogih bolezni, saj se strupi iz črevesja širijo po krvi tudi v notranjost organizma.

#### *Tretji vir toksinov: V celični presnovi neizkoriščene aminokisliline*

Prebavljene beljakovine prehajajo v obliki aminokislin v kri skozi steno tankega črevesa. Načeloma je vsaka od teh aminokislin tudi uporabljiva za celično obnovo. Kljub temu pa jih ostane veliko neizkoriščenih in jih telo razgradi v strupe.

V inštitutu INRC v ZDA, kjer deluje dr. Luca Moretti, so opravili meritve anabolnega neto izkoristka aminokislin so opravili z meritvami vrednosti NNU (neto izkoristka dušika). Kot smo že pisali, je dr. Luca-Moretti na svojih predavanjih v ZDA in Evropi (v Ljubljani novembra 2001) povedal, da je izkoristek aminokislin pri vseh živilih v najboljšem primeru le 48% (pri kokošnjih jajcih), slabši pri mesu (vsaj 32%), najslabši pa pri mleku in rastlinskih beljakovinah (od 16% do 18%). Merili so tudi NNU raznih kombinacij beljakovinskih živil, ki se pri nekaterih omejujočih aminokislilinah dopolnjujejo, pa NNU ni bil bistveno večji. Po besedah dr. Luca-Morettija tudi obstoječi, na trgu dosegljivi beljakovinski in aminokislinski prehranski dodatki nimajo NNU višji

od 48%. Izledkov meritev drugih inštitucij, ki bi potrdile ali zavrgle te ugotovitve, za sedaj nismo zasledili.

Vzrok za tako veliko »potratnost« pri izkoristku asimiliranih aminokislin je v njihovi sestavi, zlasti sestavi esencialnih aminokislin. Naš organizem jih namreč lahko koristno uporabi le v *natančno določenem medsebojnem razmerju*. Ker se naše beljakovine po naravi razlikujejo od beljakovin rastlin in živali, s katerimi se hranimo, je v vsaki naravni hrani kaka vrsta esencialne aminokislina, ki je relativno premalo (»omejujoča aminokislina«) in povzroči, da je vseh drugih sorazmerno preveč. Ta relativni presežek aminokislin ostane neizkoriščen. Ker so neizkoriščene aminokislinske odvečne in jih naše telo spremeni v močno toksične dušične odpadke.

Če bi bilo teh dušičnih presnovnih malo in ne bi bile tako toksične kot so (amoniak, sečnina...), bi bil problem lahko zanemarljiv. A odkritje, da se večina živalskih (vsaj 52%) asimiliranih aminokislin pretvori v strupe, pri rastlinskih pa je ta delež celo 82% ali več, nakazuje, da je obremenitev organizma z njimi zelo resno opravilo. Kako resen je ta problem za organizem pa je postalo očitno šele, ko so uspeli utvariti in klinično preizkusiti netoksične beljakovine, ki naše telo razrešujejo tega bremena.

## Odkritje netoksičnih beljakovin

Uradna prehranska znanost je do sedaj zanemarjala vprašanje vloge toksičnih odpadkov v presnovi beljakovin. Ukvarjala se je predvsem s tem, kako zagotoviti dovolj vseh potrebnih aminokislin, za spremljajoče strupe pa se je bolj ali manj predpostavljalo, da organizem z njimi že nekako odpravi. Vprašanje toksičnosti beljakovin je bilo tako bolj domena komplementarne medicine, ki je razvila mnogo načinov za zmanjševanje toksičnih primesi v hrani (biološko pridelovanje hrane, vegetarijanstvo...), za boljšo prebavo beljakovin (pravilno kombiniranje beljakovinskih živil, higijena debelega črevesa...), pa tudi z zmanjševanjem toksičnih odpadkov celične presnove aminokislin (uživanje antioksidantske hrane, živih vod, postenje...). V skrbi za čim manj toksično hrano pa mnogo pristašev alternative (veliko je med njimi vegetarijancev) v praksi zanemarljivo potrebo po zadostni količini popolnih beljakovin in postanejo beljakovinsko podhranjeni.

*Vsak enostranski pristop k hrani je za zdravje nevaren. Mešana hrana z veliko beljakovin lahko dolgoročno spodkoplje ledvice, jetra, želodec in druge organe zaradi svoje toksičnosti. Zaradi opešanja teh organov se poslabša presnova beljakovin in smo kljub dovolj beljakovin v jedilniku podhranjeni. Podobno si lahko ošibimo iste organe, če uživamo čistejšo hrano s premalo beljakovin, saj se tako ne morejo dovolj obnavljati. Ker izločala potem slabo delujejo, se, kljub manj toksični hrani, strupi v organizmu nabirajo. V obeh primerih postaja organizem močno toksičen in obenem podhranjen.*

Dr. Luca-Moretti je v razreševanju problema presnove beljakovin ubral svojo pot, ki na nek način dopolnjuje obe že omenjeni.

Želel je dati celicam samo tisto, kar potrebujejo. Gotovo je, da ne potrebujejo prav nobenega strupa, nujne so le esencialne aminokislinske. Če jim zagotovimo SAMO esencialne aminokislinske brez primesi in pri tem poskrbimo, da bodo dobile SAMO toliko vsake od esencialnih aminokislin, kot jo potrebujejo, ne bi bilo nobenih toksičnih odpadkov, celice pa bi bile tudi popolno prehranjene. To je idealna beljakovinska hrana za celice.

Dr. Luca-Moretti je od leta 1983 trajajočih kliničnih raziskavah najprej ugotovil, idealno sestavo esencialnih aminokislin in jo poimenoval MAP. Potem so se v inštitutu lotili praktične priprave novega hraniva:

1. Iz beljakovinskega živila (izbrali so stročnice) je bilo treba najprej dobiti aminokislinske *povsem očiščene* vsake primesi in nečistosti (ostankov nebeljakovin, toksinov zaradi onesnaževanja). To jim je, kot kaže, tudi uspelo, saj se MAP, po trditvah dr. Luca-Morettija, uporablja v klinični praksi celo intravenozno.
2. Poskrbeti je bilo treba, da bi bile aminokislinske povsem prebavljive in ne bi tvorile fekalnih odpadkov. Kot je videti, jim je tudi to uspelo. Aminokislinske MAP so v t.im. *kristalni obliki*; prebavnega trakta sploh ne obremenjujejo in se v celoti absorbirajo v kri v vsega 23 minutah.
3. Nazadnje je bilo treba esencialne aminokislinske združiti v zmes, ki je v skladu s formulo, ki je za človeka izdelana. Le tako ne bi bilo kakih neizkoriščenih aminokislin, ki se pretvarjajo v toksine. Tudi s tega vidika so bili uspešni. Končne, tri mesece trajajoče klinične raziskave na 66 ljudeh obeh spolov, katerih rezultati so bili objavljeni leta 1998, so namreč potrdile, da je anabolni izkoristek (NNU) aminokislin MAP kar 99% in je zato toksičnih katabolitov zanemarljivo malo (1%). Vsi udeleženci eksperimenta pa so bili z MAP tudi povsem ustrezno beljakovinsko prehranjene (merjeno s standardnimi meritvami dušičnega ravnotežja v organizmu).

Če je to res (nimamo argumentov, da bi utemeljili svoje dvome), je MAP epohalno odkritje. Z njim naj bi človeštvo dobilo tako popolno (hranljivo) in obenem neškodljivo beljakovinsko hrano, kot je človeštvo v vsej svoji razvojni poti še ni imelo. Regeneracija, popravljanje in s tem ohranjanje »mladostnosti« celic utegnejo biti posledje mnogo bolj učinkoviti.

*Napravimo preprost sklep: Če se pri običajni hrani od 52% do 82% asimiliranih beljakovin spremeni v dušične odpadke, to preprosto pomeni, da se je organizem do sedaj pri presnovi aminokislin prazaprav bolj ukvarjal z vprašanjem odvečnih strupov, kot pa s produktivno nalogo, kako uporabljive aminokisliline uporabiti za regeneracijo celic in gradnjo novih. Če je pri MAP le 1% toksinov, se pri presnovi njegovih aminokislin organizem lahko povsem posveti celični obnovi in regeneraciji utegne biti hitrejša in učinkovitejša kot kdajkoli doslej.*

## **Komu naj bi predvsem koristil MAP**

MAP ni zdravilo, pač pa le prehranski dodatek. Dr. Luca-Moretti omenja na svojih predavanjih, da je lahko učinkovito dopolnilo prehrani tako zdravih kot bolnih. Med zdravimi navaja predvsem vegetarijance, športnike in rekreativce, osebe, ki želijo shujšati. Zelo priporočljiv je tudi za ostarele, nosečnice in otroke, saj imajo slabše delovanje ledvic.

*Naša znanka je že 15 let brez uspeha poskušala shujšati, pa ji ni uspelo. Po vsakem poskusu je ponovno pridobila izgubljeno težo. Lansko jesen je poskusila še po navodilih inštituta INRC (prevedena so tudi v slovenski jezik), po katerih je predvidena tudi uporaba netoksičnih beljakovin MAP. V 3 tednih je shujšala za 4,5 kg in se potem ni poredila.*

Bolnike pa MAP bolje prehrani in krepi njihovo moč (ne zdravi) zlasti pri slabokrvnosti zaradi pomanjkanja železa (primer smo navedli uvodoma), ledvičnih in jetrnih obolenjih, sladkorni bolezni, pri anoreksiji, mišični distrofiji ter pri premagovanju hude oslabelosti pri težkih boleznih kot sta rak in AIDS.

*Poudariti je treba, da MAP ne zdravi ne raka, ne AIDS ne katerekoli druge bolezni, lahko pa z boljšo prehranjenostjo izboljša kvaliteto življenja bolnika. Dr. Luca-Moretti je na svojem predavanju v Ljubljani navedel primer rakavega bolnika, ki se je od izčrpanosti komajda še sam premikal. Domači so razmišljali o najemu stalne negovalke. Bolnik je začel uživati po 5 tablet MAP dnevno in se v nekaj tednih vidno okreplil. Umrl je leto dni kasneje, a je do konca ohranil svojo samostojnost, svoj način življenja in s tem svoje dostojanstvo.*

## **Preizkusili smo neškodljivost MAP**

Na policah specializiranih trgovin z živili in na straneh Interneta lahko najdemo mnogo vrst aminokislinskih preparatov. Za mnoge od njih proizvajalci navajajo, da so po tej ali oni lastnosti izjemni. Toda pri večini ne najdemo analiz neodvisnih inštitucij, ki bi dajale potrošniku trdnejšo varnost. To žal velja tudi za MAP. Kljub temu sem se odločil, da ga preizkusim. Razpoložljivi znanstveni članek (Luca-Moretti, 1998) namreč poroča, da v kliničnih študijah niso zaznali nikakršnih negativnih stranskih posledic uživanja MAP. Poleg tega pa so pričevanja odkritelja, dr. Luca-Morettija o pozitivnih učinkih njegove uporabe tako senzacionalna, da je možno njihovo resničnost zlahka preveriti s preprostim lastnim preizkusom.

Prvega oktobra 2001 sem tako pod zdravniško kontrolo začel jemati od 10 do 15 tablet MAP dnevno. To je velika doza, a manjša od tiste, ki naj bi jo jemal v času svojega poskusa sam dr. Luca-Moretti. V mesec in pol trajajočem poskusu sem hotel predvsem preveriti ali se bodo pokazali kakšni negativni stranski učinki tako velikih odmerkov. Ker sem (bil) kronični jetrni bolnik, sem menil, da bi se utegnili na mojih jetrih najprej pokazati.

Z olajšanjem in zadovoljstvom sem ugotovil, da uporaba MAP ni pokazala nobene toksičnosti ali negativnosti. Nasprotno, vsi zdravstveni kazalci (pregled krvi in urina) so bili na koncu poizkusa v mejah normale, medtem ko je bil pred začetkom uporabe MAP eden od jetrnih kazalcev patološki.

## **Preizkusili smo MAP pri regeneraciji kože**

Po trditvah dr. Luca-Morettija naj bi se blagodejni učinki MAP najprej pokazali na koži. Doktor celo priporoča, da si za nesporno primerjavo fotografiramo obraz pred uporabo MAP. Koža naj bi z MAP postala bolj prožna (mladostna).

Resničnost te trditve res ni težko preveriti s preprostim preizkusom mladostnosti oz. postaranosti kože: uščipnemo kožo na primer na hrbtni strani dlani; če se koža po uščipu hitro razpotegne, je mladostna, čim dlje guba ostaja, tem bolj je koža postarana.

Pri sebi sem pred uporabo MAP že kar nekaj časa opazal, da je guba po uščipu ostajala nekaj trenutkov, preden se je razpotegnila. V času uporabe omenjenih večjih količin MAP pa se je njena prožnost zaznavno povečala, saj se sedaj koža po uščipu hitro razpotegne. Pri več rednih uporabikih MAP opažam, da je koža na obrazu bolj svetleča in na pogled bolj "žametna". Znanko pri sedemdesetih mnogi pohvalijo, da ima manj gub na obrazu. Svojih številnih gub na obrazu nisem štel, a žal so po treh mesecih intenzivnega uživanja MAP še prav lepo vidne.

## **Preizkusili smo MAP pri regeneraciji mišic**

Dr. Luca-Moretti pravi, da MAP pripomore k učinkovitejši regeneraciji vseh organov. V Italiji ga že dolgo uporabljajo v klinični praksi za hitrejšo regeneracijo *po operacijah, pri zlomih kosti in pri poškodbah*. V mnogih življenjskih prilikah potrebujemo hrano, ki bi spodbudila *regeneracijo mišic*: tisti, ki bi si radi *okrepili srce* (ta oslabi lahko npr. zaradi kemoterapije), *suhljati*, ki bi se radi telesno okrepili ter *seveda rekreativci in športniki* za doseg boljših rezultatov. Prav v športu so razni aminokislinski preparati že dolgo v uporabi za krepitev mišične mase.

Regenerativno sposobnost MAP je še najlažje kontrolirati in meriti na osnovi regeneracije mišične mase. V inštitutu INRC so se odločili za preizkus z dvigom uteži. Dr. Luca-Moretti je začel pri 52 letih izvajati eno samo vajo z utežmi (bench press). Pred začetkom poskusa je bil obseg mišic na njegovi nadlahti 32 cm. Brez škodljivih anabolnih steroidov, ki so v športu prepovedani, bi bilo pri njegovi telesni višini možno doseči največ 38 cm. Dr. Luca-Moretti je jemal vsak dan po 10 tablet MAP, na dan treninga pa še dodatnih 10. Ker so v inštitutu hoteli preveriti meje regeneracije, je dr. Luca Moretti vztrajal pri tej vaji več kot dve leti. Nekoč drobni profesor je imel po koncu preizkusa (v času lanskega predavanja v Ljubljani) obseg nadlahti 46 cm. Pravi, da je v začetku preizkusa lahko dvignil le 41,5 kg (dvig le za varnih 7,5 cm), danes pa jih dvigne več kot 220. Zdravstveni testi so bili ves ta čas normalni. Zanimivo je tudi, da se po, po njegovih trditvah, po obdobjih prekinitve vadbe nista bistveno zmanjšali ne mišična masa ne dvignjena teža.

V času svojega preizkušanja MAP sem začel obiskovati fitness trikrat tedensko. Kot rečeno, sem užival po 10 tablet dnevno, na dan treninga pa še 5. Vodji fitnesa, ki mi je pripravil program, sem razložil svoj namen, da bi v roku dveh morda treh mesecev želel videti vpliv jemanja nekih aminokislin na rast mišične mase. Očitno zelo izkušen mi je prijazno dejal, da v tako kratkem času ne morem pričakovati zaznavnega povečanja mišic. Toda že po dveh mesecih se je obseg moje nadlahti povečal za kar 2,5 cm (od 31,5 cm na 34 cm), teža, ki sem jo lahko z rokami odrinil (bench press stolica) pa se je dvignila od 45 na 90 kg. Občutje je bilo ves čas preizkusa zelo dobro.

*Kljub velikim odmerkom MAP se je prvi mesec vadbe obseg nadlahti komaj kaj povečal (kvečjemu za 0,5 cm). To je verjetno zato, ker organizem uporabi beljakovine najprej za življenjsko pomembnejšo regeneracijo notranjih organov, šele nato za krepitev zunanjih mišic. Ob MAP sem užival tudi mineralno bogate zelenjavne sokove in živo vodo microhydrin (ta s svojo razstrupljevalno močjo kar za 50% zmanjša mlečno kislino, ki se tvori v mišicah med vadbo).*

*Mlajše osebe lahko dosežejo povečanje mišic prej in z manjšo dozo MAP. Prijatelj študent je na primer v času služenja vojske v enem mesecu s sobno telovadbo povečal obseg nadlahti za 1,5 cm, pri tem pa jemal le 2 tableti MAP dnevno ter microhydrin.*

## **Kje so meje naravne regeneracije**

Biologi pravijo, da bi moral človek po naravnih danostih doseči normalno 120 let. Običajno se spodkopljemo, ker zaradi delovanja prostih radikalov in drugih vrst strupov organizem ni več sposoben normalne regeneracije. Beljakovine, ki ne tvorijo toksinov, tudi po naših izkušnjah pospešujejo regeneracijo. Med 23 povprašanimi uporabniki MAP jih je kar 22 zaznalo pozitivne učinke, prav nihče pa ni imel z njim negativnih izkušenj. Je regeneracija z netoksičnimi beljakovinami res približevanje naravnim, a do sedaj neizkoriščenim možnostim za bolj zdravo in kvalitetnejše življenje? Za odgovor na to vprašanje bo potrebno počakati na več izkušenj.

Koper, 4.1.2001 za Auro št. 149. Mag. Iztok Ostan, v sodelovanju z Boženo Ambrozius in Alberto Ostan

Dodatne informacije na spletni strani:

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