

**Popraznične hlače na V**

Lepo se je poveseliti med prazniki, a za vzdrževanje normalne telesne teže to ni najbolj ugoden čas. Pevec Djordje Balašević se je nekoč pošalil, da v januarju nosimo hlače na V, saj jih komajda oblečemo. Upam, da ni bilo tako hudo. Vseeno pa prilagam članek o hujšanju s pomočjo MAP. Naj se leto začne srečno in zdravo!

dr. Iztok Ostan

**O trpljenju radiča in drugih rastlin**

Če pogledamo bakterije skozi mikroskop, vidimo, da se premikajo. Približajo se koščku hrane, odmikajo se od snovi, ki jim škodijo. Reagirajo seveda instinktivno; kar je zanje koristno, jim vzbudi ugodje, škodljivo pa neprijetne občutke. Kako to občutijo, ne bomo nikoli vedeli, toda ena od osnovnih lastnosti žive snovi je njena občutljivost na vplive iz okolja.

To velja že za osnovne oblike življenja, kot so bakterije. P. Tompkins in C. Bird pa sta šla v svoji znani knjigi Tajno življenje rastlin (1973) še dlje. Govorita o senzitivnosti (sentiency) rastlin. V znanstvenih eksperimentih so zaznali, da rastline reagirajo celo na čustvena stanja oseb, ki so ob njih, in ne le na fizične dražljaje. Dobro razpoloženje osebe ugodno vpliva na njihovo rast, slabo pa jo zavira.

Fizične poškodbe rastlin pa imajo še občutnejše učinke. Agrawal in njegovi sodelavci (1999) so na primer ugotovili, da je obrambna reakcija rastlin, ki jih porežemo, tako močna, da se spremenjena markiranost genov prenese celo na semena in tako celo na naslednjo generacijo (Transgenerational induction of defence in animals and plants. Nature, 401, 60)

Bomo zato nehali jesti radič in drugo zelenjavo? Nikakor ne. Tako kot vse živalske vrste, je tudi človek življenjsko odvisen od uživanja drugih bitij. Hočeš nočeš smo plenilci in za preživetje povzročamo škodo drugim bitjem – ne le živalim, pač pa tudi rastlinam. Rastline so v tem smislu presnovno naprednejše od ljudi. Hranijo se lahko z neorganskimi snovmi. Navsezadnje so se rastline, kot kažejo raziskave, razvile iz prvih enoceličnih živali in ne obratno, kot običajno mislimo. O tem med drugim razglabljam v svoji novi knjigi »Žive vode«.

**Predavanja in seminarji dr. Ostana**

Tema: **PREHITETI APETIT ZA SEBIČNI GEN**

**Kamnik:** 13.01. 2014 od 17:00 do 19:30 (seminar); Dom kulture Kamnik, Fužine 10. Prijave na tel.: 01 831 1611 – trgovina Mama Terra. Vstopnina 5 €.

**Koper:** 21.01. 2014 od 17:00 do 19:30 (seminar); Osnovna šola Koper, Cesta Zore Perello-Godina 1. Vstop prost.

**Ljubljana:** 29.01. 2014 ob 17:30; trgovina Kalček, Celovška cesta 228. Vstop prost.

Tema: **ŽIVE VODE**

**Krško:** 08.01 2014 od 17:00 do 19:30 (seminar); Mladinski center Krško, Cesta Krških žrtev 105. Prijave na tel.: 07 492 06 94 – Hiša narave. Vstopnina 5 €.

**Ljubljana:** 09. 1. 2014 od 17:00 do 19.30 (seminar). Maximarket – Klub MAXI, Trg republike 1. Vstop prost.

**Ljubljana:** 14.01.2014 ob 18:00 uri. Knjižnica Otona Zupančiča, Kersnikova 2, Ljubljana. Vstop prost.

**BELJAKOVINE ZA ŽIVLJENJE IN SMRT**

**Trbovlje:** 22. 01. 2014 od 17:00 do 19:30 (seminar); Delavski dom Trbovlje, Trg svobode 11a. Prijave na tel.: 041 505 582 (Sašo Šribar) ali v trgovini Gajbica. Vstopnina 5 €.

**Celje:** 15.01. 2014 ob 17:00 do 19:30 ure (seminar); Hotel Štorman, Mariborska cesta 3, 3000 Celje. Vstopnina 5 €.

**Radovljica:** 20.01. 2014 od 17:00 do 19:30; Ljudska Univerza Radovljica, Kranjska cesta 4, Radovljica. Prijava na tel.: 040 585 788 ali v trgovini Meta. Vstopnina 5 €.

**Novo mesto:** 23. 01. 2014 od 17:00 do 19:30 (seminar); Osnovna šola Grm, Trdinova ulica 7. Vstopnina 5 €.

**Ljubljana:** 28.01.2014 ob 18.00 uri; knjižnica Prežihov Voranc, Tržaška cesta 47 a. Vstop prost.

**Trajno nižja cena MegaHydrate (žive vode)**

Mineralni prah, s katerim oživimo vodo po vzoru pitne vode stoletnih himalajskih Hunz, bo tudi po preteku decembrske akcije nižjih cen na voljo po ugodnejših cenah, kot so veljale do decembra 2013. Nove cene MegaHydrate so:

- 1-2 kom: **39,90 €**
- 3-11 kom: **36,90 €**
- 12-23 kom: **33,20 €**
- 24 kom in več: **29,80 €**

Novice vam pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Za več informacij in naročila:

- po e-mailu: [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com)
- po telefonu: 040/277-857 (pon.-pet. od 8.00 do 12.00 ure);
- preko spletne trgovine: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

## Manj kilogramov s kvalitetnimi beljakovinami

Najpogostejše stranke pri kirurghih v Ameriki so ženske, ki so si s hujšanjem pokvarile videz prsi, saj so prsi pri shujševalnih programih najprej prizadete. Ohlapna tkiva, koža in mišice niso le lepotni problem, pač pa pomemben kazalec, da je s presnovo beljakovin oziroma z njihovo presnovljeno količino nekaj narobe.

To je eno od spoznanj prof. dr. Maurizia Lucà-Morettija, svetovno znanega italijanskega zdravnika in raziskovalca, ki deluje v okviru »International Nutrition Research Center« v Palm Beachu v ZDA. Dr. Lucà-Moretti se raziskovalno ukvarja s preučevanjem presnove beljakovin že 23 let, 17 let pa njegove izsledke tudi klinično preverjajo. Na svoji evropski turneji se je 28. novembra 2001 predstavil s predavanjem tudi v Ljubljani.

### Nova odkritja o problematičnosti presnove beljakovinskih živil

Beljakovine so za naše telo izjemnega pomena, saj so iz njih zgrajeni bistveni deli sleherne naše celice. Pomembne so za tvorbo encimov, hormonov, hemoglobina, za asimilacijo kalcija v kosteh ..., povezane so s krčenjem srca in drugih mišic.

Telo proizvaja svoje beljakovine iz sestavin, imenovanih aminokislina, ki jih pridobi v želodcu in tankem črevesu s prebavo zaužitih beljakovin. Uporabi jih kot »zidake« za tvorbo sebi lastnih beljakovin. Med več kot 20 vrstami aminokislin je 8 tako imenovanih esencialnih aminokislin, ki jih telo ne more samo proizvesti in jih moramo pridobiti s hrano.

Žal pa so beljakovine težko presnovljive. Od vseh zaužitih beljakovin jih je od 2 - 8 % neprebavljivih. Te telo izloči s fekalijami. Preostali del pa razgradi na aminokislina in jih nato vsrka v kri skozi stene tankega črevesa. A žal se tudi večina slednjih v nadaljnji presnovi praviloma ne izkoristi. Organizem namreč uporabi del absorbiranih aminokislin kot »zidake« za tvorbo lastnih beljakovin (anabolna presnova), drugi del pa v tako imenovani »katabolni presnovi« razgradi v dušične toksične odpadke. Vse do odkritij dr. Lucà-Morettija v znanosti ni bilo znano, v kolikšni meri jih koristno uporabimo.

Delež anabolno presnovljenih aminokislin merimo z odstotkom neto izkoristka dušika NNU (Net Nitrogen Utilization), saj je dušik bistvena sestavina beljakovin. Večina prehranjenih virov beljakovin ima NNU le 30-38 %. Najvišji NNU med beljakovinskimi živali imajo kokošja jajca, in sicer 48 %. To pomeni, da bo 48 % vseh aminokislin, pridobljenih iz kokošnjega jajca, gradilo nove celice, 52 % pa se jih bo razkrojilo; pri tem se bodo sproščali energija in dušični odpadki. Kazein (v mleku), žito in soja zagotavljajo le 17 % NNU.

Seveda je potrebno skrbeti za zdravje s čim bolj kvalitetno biološko pridelano hrano. A nova odkritja kažejo, da ima vsak naravni vir beljakovin veliko dušičnih odpadkov, saj se od 52% do 83% iz živil asimiliranih aminokislin razgradi v dušične toksine. 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.

### MAP – novo odkritje, ki omogoča skoraj popoln izkoristek beljakovin

Videti je, da je dr. Lucà-Moretti razrešil problem presnove beljakovin. Najprej je odkril, kakšno je za človeško presnovo optimalno razmerje zaužitih aminokislin, kar do tedaj 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 - U.S. patent 5,132,113). MAP je rastlinski izvleček, saj esencialne aminokislina pridobivajo iz stročnic.

Katere so prednosti te aminokislinske formule? MAP je v prvi vrsti odkritje, ne pa izum. Gre za spoznanje, katera kombinacija aminokislin najbolj ustreza človekovi naravi. Telo potrebuje največ 23 minut, da zaužite aminokislina iz MAP preidejo v kri, medtem ko so pri običajni beljakovinski hrani potrebne za njihovo prebavo vsaj 3-4 ure. Še pomembneje pa je, da se potem te aminokislina skoraj v celoti (99%) presnovijo anabolno. To pomeni, da se skoraj vse (99%) koristno uporabijo pri gradnji celic in da se v njihovi presnovi ne sprošča skoraj nič energije ter da ne nastaja skoraj nič toksičnih odpadkov. MAP je tudi po kliničnih študijah povsem brez negativnih stranskih učinkov. Zdi se, da je to revolucionarno znanstveno odkritje, saj je bilo na njegovi osnovi podeljeno raziskovalnim sodelavcem že 8 doktoratov znanosti. Odkritje je bilo prvič objavljeno leta 1998 (*Annals of the Royal National Academy of Medicine of Spain, Volume CXV. Second Issue*).

Klinični preizkusi so pokazali, da sestavine MAP, njihova skladnost, homogenost in izredno visoka čistost omogočajo prehransko učinkovitost, ki naj bi bila do sedaj brez primere. MAP povečuje moč organizma, zmanjšuje količino telesnih maščob, daje koži mladosten videz... Ker je povsem neškodljiv in manj toksičen kot običajni prehranski viri beljakovin, ga priporočajo celo nosečnicam, otrokom in doječim materam. Odlično se je izkazal v prehrani starejših, saj imajo prav ti največje probleme s presnovo beljakovin. Naj tu navedemo le nekaj izkušenj o uporabi MAP pri hujšanju.

### Zmanjševanje telesne teže

Shujševalne diete mnogim zmanjšujejo tudi mišično maso. Tega pa nima nihče rad, saj nihče ne bi rad imel ohlapnih tkiv po hujšanju. Zdaj je prvič dana možnost, trdi dr. Lucà-Moretti, da se človek tudi pri hujšanju lahko krepi.

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 imel je ženski glas. V pičlih enajstih mesecih je z MAP shujšal z 243 kg na 85,50 kg! Zdravnike je zlasti presenetilo, da ni bilo na njem nobenega 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 kakršne koli shujševalne diete, ki vsebuje visoko kvalitetne beljakovine MAP, tkiva ne postanejo ohlapna. To pa se še najbolj pozna na obrazu, pravi dr. Lucà-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 porabljene, naj bi se presežek pretvoril v maščobe in povečanje teže. Dr. Lucà-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 prehrani v kliničnih raziskavah morajo paciente 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. Tega pa ne zmoremo v enem samem dnevu z nobeno aktivnostjo. 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« razlika 45 kg? V zadržani vodi, pravi dr. Lucà-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. Lucà-Moretti. Pri uživanju sredstva za izločanje seča debeli prej dehidrirajo. Zakaj?

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

Drugi razlog za preveliko težo je v naših možganih. Ti so programirani za preživetje. Ljudje lahko preživimo tedne ali mesece brez beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Brez hrane lahko preživimo 40 dni. Toda brez vode lahko vzdržimo le nekaj dni. V primeru pomanjkanja hrane (npr. pri shujševalni kuri) bo naše telo začelo izločati nekatere hormone, ki bodo spodbudili shranjevanje vode v tkivih, saj je voda bistvena za preživetje. Če telesu ne dodamo dovolj beljakovin ali hranljivih snovi in omejimo kalorije, bo še bolj ogroženo in bo morda celo pridobilo dodatno težo. Mnogi posamezniki, ki se lotijo hujšanja z napačno sestavljeno nizko kalorično hrano, tožijo, da se jim je v času hujšanja telesna teža povečala. Dr. Lucà-Moretti, ki vodi seminarje za zdravnike, ki se ukvarjajo s problemom prekomerne teže in hujšanja, zagotavlja, da uporaba MAP v času hujšanja povrne pravilno količino proteinov v krvni obtok, osmotski pritisk se v njem normalizira, v tkivih shranjena voda ter natrij pa se izločita iz telesa preko ledvic. Normalizira se tudi presnova, ki so jo možgani v času običajnih shujševalnih diet upočasnili.

Dr. Lucà-Moretti vodi v ZDA, kjer je prevelika telesna teža zelo razširjen problem, izobraževalne tečaje za zdravnike. Za slovenske razmere je MAP resda kar drag, a spodbudni, v tujini klinično dokazani uspehi nas navajajo, da je vredno približe spoznati metodo krepitve organizma ob zmanjševanju prekomerne telesne teže s pomočjo MAP, ki jo je oblikoval dr. Lucà-Moretti s sodelavci inštituta INRC. O tem pa več na spletni strani: <http://www.institut-o.com/hujšanje-z-map.html>.

### **Izsledki raziskav o uporabi MAP pri hujšanju**

Dr. G. D'Andrea je v 9 mesečnem poizkusu preučeval učinke hujšanja z MAP (skupina 5 oseb) v primerjavi s hujšanjem na klasičen način (5 oseb). Shujševalna kura je trajala 3 mesece, v naslednjih 6 mesecih pa sta bili obe skupini brez diete, a sta upoštevali priporočila za zdravo prehrano). Skupina, ki je hujšala na klasičen način, je po devetih mesecih v celoti pridobila v času diete izgubljeno težo. Skupina, ki je v prvih treh tednih svojega trimesečnega hujšanja uporabljala MAP, pa se je v nadaljnjega pol leta le malo poredila (+ 2%), v povprečju pa je ta skupna imela 9 mesecev po začetku diete še vedno cca 12,5% nižjo težo kot pred shujševalno kuro (moški 11%, ženske pa 14% manj kot prej).<sup>1</sup>

Številčno obsežnejši je bil mednarodni projekt hujšanja z MAP, v katerem je sodelovalo 500 oseb. V povprečju je trajala shujševalna kura 3 tedne, kalorična vrednost zaužite hrane je bila približno 1600 kcal/dnevno, vse potrebe po beljakovinah pa so pokrivali izključno z MAP. Po končani shujševalni kuri niso imeli diete, tudi MAP niso uživali, pač pa so dobili le napotke za bolj zdravo prehrano. Rezultati ob kontroli, ki so jo izvedli 90 oz. 120 dni po začetku poskusa so pokazali, da » noben subjekt ni ponovno pridobil na teži, ki jo je izgubil; nasprotno, večina jih je svojo težo še znižala ...«<sup>2</sup>

<sup>1</sup> D'Andrea, G.: Terapia delle obesità: studio comparato di 10 casi clinici trattati con MAP (SON Formula™) e terapia omotossologica versus ORLISTAT (XENICAL 120 mg Roche). Atti del 3° Congresso S.E.N.B., La Med. Biol., N° 3/2001, Suppl., str. 5-9,

<sup>2</sup> Lucà-Moretti, M. et al.: During a weight loss diet the use of MAP in contrast to dietary proteins or meal substitutes allows the achievement of body's nitrogen balance equilibrium with essentially no calories. - published in Advances in Therapy. – International Nutrition Research Center, str. 6.