

MAP se bo podražil 15. oktobra

Institut.O d.o.o., generalni distributer MAP v Sloveniji, sporoča, da se bo MAP podražil s 15. oktobrom 2012. Plastenka MAP bo poslej pri vseh distributerjih v Sloveniji stala **43,90 Eur** (sedaj 42,00 EUR). **Paket 3 plastenki bo veljal 39,90 Eur** po platenki (sedaj 39,00 Eur). Podražitev je potrebna za zagotovitev normalnejših pogojev trgovanja. V Sloveniji bo MAP tudi poslej precej cenejši kot v tujini (v Italiji stane enaka količina tablet 68 Eur). Do 15. oktobra ga bo še možno dobiti po starih cenah.

Dr. Iztok Ostan

Seminarji v oktobru:

Seminar v KOPRU (dr.I. Ostan)

- v **petek, 19.10. 2012**, od 17.30 do 20.30 v prostorih Ljudske univerze Koper, na Cankarjevi 33.

Tema: **Žive vode in živi sokovi**

Vstopnina 5 Eur.

Udeležba na seminarju omogoča uveljavitev 10 % popusta pri nakupu MAP in MegaHydrate v izbranih trgovinah v Kopru

Informacije: LU Koper : 05 61 28 003

Seminar v KOČEVJU (dr.I. Ostan)

- v **torek, 16.10. 2012** od 17.00 do 20.00 ure
Kraj: Trg zbora odposlancev 22. Vstopnine ni

Tema: **Žive vode**

Možnost nakupa MAP in MegaHydrat 10 % ceneje.
Informacije: 031 299 555 (Društvo sladkornih bolnikov).

Zgaga in MAP

Uporabnica MAP zaznava pri njegovem uživanju pekoč občutek v želodcu in sprašuje, kako se temu izogniti.

MAP je preverjeno amfoteričen, torej znižuje previsoko raven pH in jo zvišuje, če je prenizka. MAP torej ne povečuje ravnih kislin v želodcu. V želodcu se le razpusti (v njem se ne prebavlja), preide v tanko črevo, od tam pa v kri. Opisal sem primer znanca, ki je po popolni odstranitvi želodca začel uživati MAP in se z njim vidno okreplil.

A kdor ima zelo občutljiv želodec, ga tablete (te so velike) lahko vseeno motijo. Dr. Luca-Moretti pravi, da gre lahko tudi za psihične vzroke (odpor do tablet). Težavi se lahko izognemo tako, da uživamo MAP med obrokom z drugo hrano. Znanec brez želodca si je tablete najprej strl med dvema žlicama in prah primešal gostemu soku ali drugi hrani.

Nevarno smrdenje blata – izberimo probiotik

Če ima naše blato neprijeten vonj, je znak, da v njem prevladujejo gnilobne bakterije (ne pa dobra črevesna flora). Posledice so lahko razvoj glivičnih obolenj, slabšanje imunskega sistema, slaba prehranjenost organizma, degeneracija črevesja z razvojem raka na njem, ki ga praviloma odkrijejo šele, ko je v fazi metastaziranja. Pomaga lahko več vlakninske hrane (sadje, zelenjava, celostna žita), a zaradi vplivov stresa, onesnaževalcev, antibiotikov (ti so tudi v hrani) je dandanes težko doseči uravnoteženje črevesne flore brez rednega uživanja probiotičnih živil. Ta so hrana, ki vsebuje dobre črevesne bakterije. Mednje sodijo kefir, probiotični jogurti, sveže kislo zelje in repa in njuna tekočina, kislo mleko idr. Žal, po naših izkušnjah, z nobenim od njih (ob običajnih užitih količinah) ne izboljšamo bistveno vonja blata. V njih je razmeroma malo mikroorganizmov. Po splošnih priporočilih naj bi imelo probiotično živilo vsaj 1 milijon mikroorganizmov v enem ml. Nekateri probiotični jogurti, dosegljivi na našem trgu, pa celo po deklaraciji proizvajalca ne dosegajo tega kriterija.

Menim, da je potrebno poseči po koncentriranih probiotikih, da uspešno odpravimo smrdenja blata pri mešani prehrani. Za terapevtske namene velja, da bi bilo potrebno užiti vsaj 100 mio ali še bolje 1 milijardo dobrih mikroorganizmov dnevno.

Svetovna zdravstvena organizacija je opredelila kriterije za testiranje učinkovitosti probiotikov. Ti so zahtevni, zato si jih le malo proizvajalcev lahko privoščijo. Tako se potrošniki lahko odločamo pri izbiri probiotikov predvsem po številu vsebovanih mikroorganizmov in po tem ali učinkovito odpravljajo slab vonj blata.

Med take sodijo jogurti NTC (od 60 do 100 mio mikroorganizmov v ml). O njih smo že pisali. Še učinkovitejši pa se zdi probiotik tipa EM - Vita Bios (ob ustekleničenju vsaj 100 mio mikroorganizmov na ml); ta je sedaj dosegljiv tudi pri nas. Več o njem v prihodnjih številkah novice.

Probiotik Vita Bios na slovenskem trgu

Institut.O je uvozil omejeno količino pollitrskih stekleničk probiotičnega napitka Vita Bios. Kupci nekdanjega podjetja GOH smo ga poznali pod imenom Vital Energy. Napitek vsebuje izvlečke 19 vrst zeli biološke pridelave (certificirano) in posebno kombinacijo 7 vrst probiotičnih bakterij. Po certifikatu neodvisnega laboratorija je izjemno bogat z mikroorganizmi (več kot 500 mio na ml), zato ga zadostuje že malo za normalizacijo vonja blata (od 0,2 do 0,5 dl dnevno) in se s tem izognemo nevarnostim, ki jih prinaša črevesna toksemija. Z malo povečano začetno dozo se vonj popravi že v nekaj dneh.

Cena je dostopna: **18 EUR** za pollitrsko stekleničko.

Več informacij in naročila na: info@institut-o.com,
Tel. 040 277 857 (pon. – pet. od 8.00 do 12.00 ure).

Moja pot regeneracije z MAP

Leta 2001 sem bil na pragu svojih 50 let. Bil sem klinično zdrav, počutil sem se dobro, a že na pogled sem bil videti precej izčrpan in presuh. Želel sem pridobiti nekaj mišične mase. Telovadil sem, skrbel, da je bilo v prehrani dovolj beljakovin, a namesto mišic so se mi nabirale obloge maščob. To je tipično za starejši organizem, ki ne zmore več dovolj dobro presnoviti beljakovin.

Takrat sem v strokovni literaturi našel znanstveni članek o odkritju idealne sestave aminokislin MAP (Lucà-Moretti, 1998), ki naj bi omogočale idealno beljakovinsko prehranjenost. S soprogo sva odpotovala na Dunaj na predavanje prof. Lucà-Morettija o MAP. Poiskal sem še rezultate kliničnih študij drugih zdravnikov o njegovi uporabi in se slednjič odločil, da to prehransko dopolnilo tudi sam preizkusim. O njem sem pred več leti že pisal (Aura 183,184). Naj tu povzamem desetletne izkušnje njegovega uživanja.

Jeseni 2001 sem pod zdravniško kontrolo začel večmesečni poskus vadbe v fitnesu ob uživanju MAP. V dveh mesecih sem uspel bistveno povečati mišično maso (obseg nadlahti za 3 cm). Laboratorijski pregledi urina in krvi so pokazali boljše stanje kot pred začetkom preizkusa. Tudi koža je postala prožnejša (preizkus z uščipom kože na zgornji strani dlani). Stanje mišic, kože, las in nohtov je pomemben indikator splošne regeneracije, saj jim telo namenja dovolj hranil šele, ko okrepi življenjsko pomembnejše organe. Dr. Medved je s pomočjo bioresonančnih testov s presenečenjem ugotovil, da so se mi v dveh letih uživanja MAP okrepili vsi organi, prav tako soprogi. Pregled v Nemčiji ji je potrdil okrepitev srčne mišice. Ko sem si pozneje pri padcu zlomil zapestje, sem povečal odmerek MAP. Fizioterapevtka se je čudila, da se mišična masa in moč v času imobilizacije nista zmanjšali. Rehabilitacija je bila popolna in zelo hitra. Z leti sva oba s soprogo opazila, da nimava več težav s hrbtenico (išiasom). Domnevava, da zaradi okrepitve mišic v tem predelu. Verjetno je tudi v grlu manj ohlapnosti, saj je sedaj tudi smrčanje redko.

Vse te izboljšave sva s soprogo doživela, ne da bi bistveno spremenila svoj običajni način prehrane. Dejstvo, da sva se tako okrepila s preprostim dodajanjem beljakovin posebne kakovosti v najino prehrano, je bil očiten dokaz, da sva bila prej kljub dovolj užitim beljakovinskim živil beljakovinsko podhranjena. Desetletne izkušnje so nama pokazale, da so v podobnem težavah praktično vsi starejši in rekonvalescenti po daljših težjih boleznih. V mojem sistemu prehranske prve pomoči za starejše in ošibele je tako postalo uživanje MAP pomemben prvi korak v procesu regeneracije. Pred odločitvijo za ta korak pa je dobro kaj več vedeti o pomenu in problemih beljakovin v prehrani. Celovito sem to predstavil v svoji knjigi »Beljakovine za življenje in smrt« (www.institut-o.com). Naj tu povzamem le nekaj osnovnih informacij.

Pomen in problematičnost beljakovin v prehrani

Beljakovine so velike molekule, ki vsebujejo poleg vodika (H) in ogljika (C) kot bistveno sestavino še dušik (N). Sestavljene so iz aminokislin. Teh je 20 vrst. Med njimi jih je 8 vrst takih, ki jih telo ne more samo ustvariti in jih je nujno potrebno užiti s hrano. Pravimo jim esencialne aminokisliline. Le nekatera živila so beljakovinsko popolna – vsebujejo vseh 8 esencianih aminokislin: to so živila živalskega izvora in stročnice.

Za delovanje celic so beljakovine izjemnega pomena. Vse, kar celica počne, opravljajo beljakovine. Vsi encimi (spodbujajo reakcije v telesu) so beljakovine; kar 2/3 vseh beljakovin so encimi. Vsi hormoni (pošiljanje sporočil po telesu) so beljakovine, prav tako imunoglobulini (imunski sistem), pa hemoglobin (prenos kisika po krvi) itd.

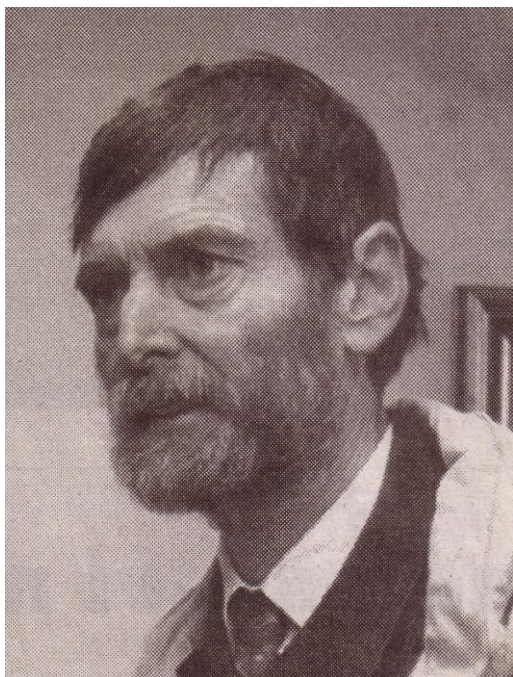
Žal pa so beljakovine težko presnovljive. Prebavni organi potrebujejo najmanj 3 ure, da jih razgradijo na sestavine – aminokisliline. Problem se nadaljuje v celični presnovi: več kot polovica aminokislin se tam običajno ne izkoristi za izgradnjo lastnih beljakovin. Telo jih razgradi in spremeni v toksične dušične odpadke, ki zelo obremenjujejo jetra in ledvice. Izkoristek je odvisen od razmerja med esencialnimi aminokislinami. V najboljšem primeru je izkoristek 48 % (pri kokošnjih jajcih), pri beljakovinah rastlinskega izvora pa ne preseže 18%.

To ni le značilnost ljudi, saj imajo podobne karakteristike presnove vsi vretenčarji. A za naravo to ni poseben problem; skrbi predvsem za reprodukcijo. Organizmi mladih in čilih, ki imajo krepka prebavila, jetra in ledvice, se uspejo dovolj dobro beljakovinsko nahraniti in razstrupiti kljub slabemu izkoristku beljakovinske hrane. Starejši in ošibeli pa tega ne zmorejo in praviloma postanejo beljakovinsko podhranjeni.

Beljakovinska podhranjenost starejših

Praktično so vsi starejši beljakovinsko podhranjeni. Po 45 letu se v želodcu zniža raven solne kisline, zato encim pepsin, zadolžen za razgradnjo beljakovin, ne deluje več dovolj učinkovito (Minkoff, 2006a). Izkoristek v prebavi se poslabša. A še slabše se godi na ravni celične presnove. Pri zdravem 70 let staremu človeku imajo jetra in ledvice le 1/3 števila celic, ki so jih imele v mladosti. Njihova zmožnost predelovanja odpadkov presnove beljakovin je torej drastično zmanjšana. Starejši človek bi še kako potreboval beljakovinsko bogato prehrano, a če si jo privoščiti, se poveča raven dušika v krvi zaradi zmanjšane zmožnosti organizma izločanja sečnine. Zdravniki in strokovnjaki so

ta problem poimenovali B.U.N. (Blood Urea Nitrogen). Do nedavnega je bil ta problem zanje nerešljiv; če starostnik uživa dovolj običajnih beljakovin, se pojavi slabo počutje zaradi B.U.N., pri lažji, beljakovinsko skromni prehrani, pa se pojavijo mnogi problemi beljakovinske podhranjenosti.



2000



2010

Na levi je fotografija dr. Iztoka Ostana iz leta 2000 - preden je začel uporabljati prehranski dodatek MAP. Slika na desni je bila posneta leta 2010 – po devetih letih rednega uživanja MAP. V tem času ni uvedel drugih sprememb v načinu prehrane.

Strokovnjaki načeloma že dolgo vedo, kako problem rešiti. Leta 1946 sta dr. R.J. Block in dr. H.H. Mitchell prva izrazila domnevo, da je biološka vrednost prehranskih beljakovin odvisna od sestave aminokislin. Takrat še ni bilo znano, katera sestava esencialnih aminokislin je za človeka idealna. Ideja o načinu reševanja problema nizkega (anabolnega) izkoristka aminokislin v celični presnovi pa je bila porojena: če je sestava esencialnih aminokislin v vsakem beljakovinskem živilu neoptimalna za človekove potrebe, bi bilo treba beljakovine najprej razgraditi na aminokislino, izbrati posamezne vrste vseh 8 esencialnih aminokislin in jih ponovno sestaviti tako, da bo njihov anabolni izkoristek večji kot je v izvornem živilu. Več skupin strokovnjakov se je v naslednjih desetletjih trudilo, da bi našli idealno sestavo aminokislin, ki so jo v znanosti imenovali MAP (Master Amino Acid Pattern). To je, konec tisočletja, uspelo skupini dr. M. Lucà-Morettija. Njegova patentirana formula omogoča 99% izkoristek in skoraj nič odpadkov (1%) (Lucà-Moretti 1998). Rešen je tudi problem prebave beljakovin. MAP sploh ne obremenjuje prebavil in se absorbira v kri že po 23 minutah po užitju.

MAP je bil temeljito klinično preverjen. Obstaja 24 člankov zdravnikov o njegovi uporabi pri zdravih in bolnih. Negativnih stranskih učinkov njegovega uživanja niso zaznali, prav tako ne mi. Prav pri starostnikih se je uživanje MAP izkazalo kot zelo učinkovito. Zelo hitro jih okrepi.

Prof. Riva Sanseverino z Univerze v Bolgini 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 sicer pri starejših zmanjšana, so dnevne doze MAP razdelili na dva obroka (zjutraj in opoldne). 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 zmogli v povprečju le 2,6 minute hoje na tekočem traku, po dveh mesecih pa 11,4 minut, kar je 4,3 kratno povečanje (Riva Sanseverino 1999:17-19).

MAP sicer ne ustavi staranja, a mnoge starostne težave, ki so se pred odkritjem MAP zdele neizbežne, so se sedaj pokazale kot posledica pomanjkanja beljakovin. Dr. Minkoff npr. ugotavlja, da se z MAP zelo zmanjšajo

vročinski valovi v menopavzi. V starosti pešajo mnoge funkcije, ki so odvisne od beljakovinske prehranjenosti. Beljakovine opravljajo v našem organizmu tudi subtilne funkcije, kot so okušanje, vid, sluh ter vse mentalne funkcije. Če ne gre za degeneracijo, je možno z MAP izboljšati nekatere izmed njih. S pomočjo MAP se tako lahko izboljša tudi prebava običajne beljakovinske hrane.

Ko je Rok (22) zvedel za MAP, si je mislil, da bo to še najboljše darilo za njegovo prababico. Pa ji ga je nesel v toplice, kamor je odšla na oddih. Potožila se mu je, da nima apetita, da ji hrana ne diši, zlasti ne ribe. Hvaležna je bila za pravnukovo skrb in začela uživati po 3 tablete MAP na dan. Čez nekaj tednov jo je Rok obiskal na njenem domu in jo začuden našel pri mizi, ko je z užitkom jedla tuno. Z veseljem mu je povedala, da ji hrana sedaj spet tekne. Potem je povečala je odmerek MAP na 5 tablet dnevno, jedla vse bolj normalno in se kmalu okrepila.

Beljakovinska podhranjenost rekonvelescentov

Pljučnica zelo izčrpa človeka. Potrebno je veliko mesecev pa po ozdravitvi ponovno pridobimo prejšnje moči. Tudi gospa Nada (44) se po prestani pljučnici dolgo ni mogla okrepiti kljub rednemu uživanju svežih sokov in zdrave prehrane. Pa je začela uživati po 5 tablet MAP dnevno in je bila po 2-3 tednih že bistveno bolj pri močeh.

Po dolgotrajnejših boleznih smo praviloma tudi beljakovinsko podhranjeni. V času bolezni ima telo namreč bistveno večje potrebe po beljakovinah. Za obrambo pred boleznijo je potrebno povečati število celic imunskega sistema. Tega ni brez dovolj beljakovin. Vsaka plazmantka – posebna celica imunskega sistema- proizvede vsako sekundo več tisoč imunoglobulinov, ki so prav tako beljakovine. Pri kirurških posegih in poškodbah mora telo zakrpati rane z novimi celicami. Za vse to so potrebne dodatne beljakovine. Organizem pa nima posebnih zalog rezervnih beljakovin, pa tudi ne moči za prebavo dodatnih količin užite beljakovinske hrane. V času bolezni nam tek celo upade. Tako si jih pridobiva z razgrajevanjem lastnih celic in beljakovin v njih. Telo tako »nažira« samega sebe: najprej izčrpa manj pomembne organe (skeletne mišice, kožo, kosti, lase...), pri dolgotrajnih boleznih pa opešajo tudi vitalni organi vključno s srcem. Pri zahtevni bolezni kot je npr. rak, je do 80% pacientov beljakovinsko podhranjenih (Life 2000), pa čeprav uživajo dovolj beljakovinske hrane.

V času bolezni namreč med prvimi opeša tudi prebavni sistem. V želodcu in tankem črevesu imamo manj encimov in hormonov. Še kako bi potrebovali beljakovinsko hrano, a je ne zmoremo prebaviti. Ošibijo tudi ledvice in jetra in zato ne morejo več učinkovito predelovati odpadkov beljakovinske hrane.

Skratka, pri rekonvelescentih je problem slabe prehranjenosti z beljakovinami podoben problemu starostnikov. Ker so prebavila in izločala opešala, ne morejo več učinkovito presnoviti beljakovin, ki bi jih organizem še kako potreboval za hitro regeneracijo. Z običajno beljakovinsko prehrano je tako potrebno več mesecev, da po hudi bolezni spet pridobimo normalno življenjsko moč. Z MAP pa lahko povratek h krepkosti pospešimo. Klinične študije so pokazale njegovo učinkovitost po prestanih srčnih zapletih (Fidone 2001), po kemoterapiji in celo med njo (Lucà-Moretti, 1998) ter po drugih prestanih boleznih.

Telo lahko ošibi tudi zaradi beljakovinsko revne prehrane, kakršne so nekatere ekstremne oblike vegetarijanstva. Kako začeti regeneracijo z MAP v takih primerih in kako optimizirati beljakovinsko prehrano pa več prihodnjč.

Viri

- Fidone, B. (2001). Nutrizione biologica integrata con SON Formula™ in pazienti afetti da insufficienza cardiaca, La Med. Biol., N° 3.
- Life Extension Media (2000). The Life Extension Foundation's Disease Prevention and Treatment: Scientific Protocols That Integrate Mainstream and Alternative Medicine. 3rd edition.
- Lucà-Moretti, M. (1998). A comparative, double blind, triple cross-over NNU study confirming the discovery of the Master Amino Acid Pattern. - Annals of the Royal National Accademy of Medicine of Spain, Volume CXV. Second Issue, Madrid
- Minkoff, D. (2006a). BioBuide and The Discovery of the Ideal Amino Acid Pattern for Human Nutrition. - BodyHealth.com, Inc.; dosegljivo na www.bodyhealth.com/html/biobuide/pa_discovery3.asp, april 2006.
- Ostan, I. (2012). Beljakovine za življenje in smrt. Ljubljana: ARA založba.
- Riva Sanseverino, E. (1999). Vantaggi dell'utilizzo del MAP in età geriatrica, Atti del 1° Congresso S.E.N.B. La Med.Biol., N° 3, Suppl..