

MAP

Die Entdeckung aus der Natur

Für optimalen Zellaufbau

Martina & Michael Friedinger

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung des Herausgebers	2
Vorwort	5
Geschichte der Aminosäurenforschung	6
Der Berechnungsfehler	7
Nicht funktionierende Aminosäureformeln	8
Unser Institut	9
Bewertung von Nahrungsproteinen	10
Drei Parameter zur Bewertung von Proteinen	11
1. Der Nettonutzen (Nährwert) oder NNU-Wert .	11
2. Der Stickstoffabfallwert	12
3. Die Bioverfügbarkeit oder Verdaubarkeit	14
Was bestimmt den NNU-Wert?	15
Die Entdeckung des Master Aminoacid Pattern (MAP)	17
Das Hühnerei und sein Nettonutzen	17
Die Lösung des Rätsels	19
Die wichtigsten Eigenschaften von MAP	21
99% Netto Stickstoffnutzung (NNU)	21
Nur 1% Stoffwechselabfall	21
MAP hat kaum Kalorien	22
MAP wird in 23 Minuten aufgenommen	22
MAP ist amphoter	23
MAP ist 100% frei von Natrium	24
MAP ist 100% frei von Fett	24
MAP ist ein Lebensmittel, kein Medikament	25
Die Zusammensetzung von MAP	25
Einstufung von MAP	26
Verschiedene Anwendungen von MAP	27
MAP für unterernährte Kinder	27
Mangelernährung	28

Inhaltsverzeichnis

Magersucht und Bulimie	29
Diabetes	30
Nierenschwäche, Leberprobleme	31
Anämie aus Eisenmangel	32
Aids und Krebs	33
MAP und Vegetarismus	37
MAP im Alterungsprozess	38
Fehlernährung im Alter	38
Defizite in der Immunfunktion im Alter	39
Leber- und Nierenfunktion im Alter	41
Fünf-Wochen-Übungsprogramm für Ältere	41
1. Sich auf den Sessel setzen und wieder aufstehen	42
2. Atmen, Hände heben und senken	43
Nach dem Fünf-Wochen-Programm	43
MAP und Gewichtskontrolle	44
Gewebestraffung	44
Übergewicht	46
Homöostatischer Ausgleich	47
Absenkung des Stoffwechsels	48
Frauen sind Individuen erster Klasse	50
Die Falle	50
Negativer Stickstoffbalance-Zyklus	52
Die Lösung für all diese Probleme: MAP	55
MAP in der Sporternährung	56
Reihenfolge des Zellaufbaus	58
Professor Dr. Maurizio Lucà-Moretti zu Fragen	59
Erfahrungsberichte mit MAP	64

Vorwort

Dieses Buch informiert Sie über eine der faszinierendsten Entdeckungen der letzten Jahrzehnte aus dem Bereich der Ernährung.

Es beschreibt die Entdeckung und die Nutzen der Aminosäuren-Kombination MAP. Das heißt ausgeschriebenes **Master Aminoacid Pattern**, was soviel bedeutet wie Aminosäuren-Grundmuster.

Tatsächlich ist dies die optimale Aminosäurenkombination für die menschliche Ernährung mit vielen segensreichen Vorteilen in verschiedenen Anwendungsbereichen. Zum Großteil basiert das Buch auf den Inhalten eines Tages-Seminars über MAP im Jahr 2001. Dieses wurde vom Leiter des International Nutrition Research Center, Prof. Dr. Maurizio Lucà-Moretti, gehalten. Dieses Institut hat die Aminosäurenkombination MAP in der Natur entdeckt.

Um Prof. Lucà-Moretti möglichst lebendig zu Ihnen zu bringen, haben wir die „Ich - Form“ aus seiner Sicht beibehalten.

Wir haben die Seminarinhalte durch einige typische Erfahrungsberichte ergänzt, da wir seit einigen Jahren das Vergnügen haben, in der Praxis mit dieser Aminosäurenkombination zu arbeiten.

Dieses Buch soll dazu dienen, die wertvollen Forschungen des Institutes noch bekannter zu machen und MAP dem interessierten Leser vorzustellen, der die Vorteile für sich oder andere nutzen möchte.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Martina und Michael Friedinger

Im September 2004

Krebs

Lassen Sie mich ein Beispiel nennen von einem der Krebsfälle. Einmal war ich gerade mit einigen anderen Personen beim Abendessen. Normalerweise spreche ich nicht über Medizin, Medikamente oder Ernährung, wenn ich beim Essen bin.

Da war aber ein Paar und die Frau meinte, sie müsste eine Krankenschwester finden, weil der Vater Krebs hat und er isst fast überhaupt nichts mehr. Er hat seine Muskeln verloren, und er kann nicht mehr gerade stehen und sie müsste auch noch einen Rollstuhl kaufen.

Dann habe ich mich in diesem Moment doch entschlossen etwas zu sagen. Ich sagte ihr: „Geben Sie Ihrem Vater zehn Gramm MAP jeden Tag.“ Sie fragte natürlich, „Warum wird ihm das bei seiner Krankheit helfen?“ Ich erklärte: „Er wird in der Lage sein, einen Teil seiner Muskelmasse zurückzubekommen, die er verloren hat.“

Nach ungefähr sechs Wochen traf ich ihren Mann wieder und er bedankte sich überschwänglich für meine Hilfe. Er erzählte, dass der Schwiegervater nicht nur wieder selbst gehen kann, er kann sogar auf dem Markt einkaufen und sie brauchen weder Krankenschwester noch Rollstuhl.

Dieser Mann ist nach acht Monaten trotzdem an seinem Krebs gestorben. Die Tochter hat mir erzählt, dass er ein normales Leben führen konnte, ausgenommen seine letzten drei Tage.

Um es noch einmal zu betonen, bis jetzt gab es so ein „Werkzeug“ für die Verbesserung der Ernährung wie MAP nicht.

Man kann Menschen unter solchen Bedingungen nicht ein Kilogramm Kasein pro Tag geben.

*Kein Rollstuhl
und keine
Krankenschwester*

MAP und Vegetarismus

Bei gesunden Menschen sind die Vegetarier die erste Gruppe, für die MAP interessant sein kann. Es ist hier zum ersten Mal möglich, dass ein Vegetarier auf einfache Weise sehr gut ernährt sein kann, ohne tierisches Protein zu sich nehmen zu müssen.

Mit fünf Gramm MAP am Tag werden viele Vegetarier den Unterschied nach dem ersten Tag bereits bemerken. Sie werden auch verschiedene Muskeln nach einer oder zwei Wochen verspüren können.

Lassen Sie mich erzählen, was in Mailand passiert ist. Eine Kollegin der dortigen Universität kam nach einem Seminar für Ärzte zu mir.

Sie ist 70 Jahre alt, und sie sagte mir: „Wissen Sie, ich bin Vegetarierin und ich werde dieses MAP nehmen.“ Um 2.30 Uhr morgens rief sie mich in meinem Hotel an und fragte mich: „Professor Lucà, sind Sie sicher, dass in diesem Produkt keine Amphetamine (Aufputschmittel) sind?“ Was machte sie? Sie aß zehn Gramm MAP, bevor sie zu Bett ging.

Ihr Körper war so hungrig nach diesen Aminosäuren, dass sie sich offenbar daraufhin so voller Energie gefühlt hatte.

Ein weiteres Beispiel:

Vor einigen Wochen während einer Konferenzschaltung in den USA, rief eine Dame an und berichtete: „Ich bin 67 Jahre alt, war mein ganzes Leben lang Vegetarierin und esse seit drei Wochen fünf Gramm MAP am Tag. Hören Sie, ich fühle mich so energetisiert und ich kann meine Muskeln in meinen Beinen und meinen Armen fühlen und meine Libido ist stark angestiegen!“

Ich entgegnete: „Das können wir in der öffentlichen Konferenzschaltung aber nicht sagen!“

*Mehr Energie
für Vegetarier*

*Anstieg der
Libido?*

„Nein, nein,“, meinte sie, „ich möchte von Ihnen wissen, ob MAP meine Libido zum Ansteigen gebracht hat.“ Da erklärte ich: „Was wir vielleicht sagen können, ist, dass MAP Ihre Libido normalisiert hat!“

Das gab mir zu denken, denn ich fragte mich, wie sie das herausgefunden hat, dass ihre Libido so stark angestiegen ist.

MAP im Alterungsprozess

*Körperliche
Veränderungen*

Ich erinnere mich vor fünfundzwanzig oder dreißig Jahren, wenn ein Mensch sechzig Jahre alt war, dann war er oder sie bereits Großvater oder Großmutter und in Pension zu Hause und hat vielleicht auf die Enkelkinder aufgepasst.

Heute möchte kaum ein Sechzigjähriger nur zu Hause sein und auf die Enkelkinder aufpassen. Denn heute wollen viele das Leben genießen, auf Reisen gehen, und vieles mehr.

Wir wissen, dass der Alterungsprozess ungefähr in den späten Zwanzigern beginnt. In der Realität ist es meistens so, dass, wenn Sie über vierzig werden, Sie dann die Veränderungen Ihrer Zellen auch bemerken und diese auch an Ihrem Körper sehen können.

Bis jetzt war es so, dass die Krankheiten, die mit dem Alterungsprozess assoziiert werden, als ganz normale Konsequenzen im Leben betrachtet wurden.

Fehlernährung im Alter

*Was ist
Fehlernährung?*

Heute ist erwiesen, dass die meisten dieser Krankheiten durch schlechte oder mangelhafte Ernährung verursacht werden. Ich verwende hier den Begriff „Mangelernährung“ oder „Fehlernährung“ so, dass er „nicht adäquat für die Körperbedürfnisse“ bedeutet.

Was heißt, dass unter einem medizinischen Gesichtspunkt auch Übergewicht eine Folge von Mangelernährung ist.

In einer Studie in Amerika, die an 32.000 älteren Menschen in Altersheimen durchgeführt wurde, fand man heraus, dass 62% von ihnen unter schwerer Mangelernährung gelitten haben.

In Altersheimen in Amerika kann man immer etwas zu essen haben, wie bei einem Buffet, das man jederzeit benützen kann. Daher war diese Mangelernährung bestimmt nicht durch einen Mangel an Nahrung begründet. Bei diesen 62% war es auch so, dass sie unter einer zum Teil sehr schlechten Funktion des Immunsystems gelitten haben.

Sie hatten Muskelschwund beziehungsweise einen Mangel an magerer Muskelmasse und litten unter anderem auch unter Anämie. Sie hatten auch zu viel Körperfett. Allerdings ist bei älteren Menschen der Großteil von bestehendem Übergewicht nicht Fett, sondern ein großer Teil ist Wasser, das sich im Körpergewebe eingelagert hat. Der Schluss aus dieser Studie war, dass diese Mangelernährung einfach eine Konsequenz aus dem Alterungsprozess ist.

Wir wissen und haben auch bewiesen, dass dies nicht nur keine Konsequenz des Alterungsprozesses darstellt, sondern eine Konsequenz, die sich aus der Fehlernährung ergibt, und dass es auch möglich ist, diesen Prozess umzukehren.

Defizite in der Immunfunktion im Alter

Defizite in der Immunfunktion bei älteren Menschen sind der Grund, dass oft eine einfache Erkältung oder Grippe zu einer Bronchitis führt, dass diese Bronchitis sich zu einer Lungenentzündung weiterentwickelt und sie daran sterben können.

Oft wird gefragt, wie ist es möglich, dass ältere Menschen schon an den Folgen einer ganz harmlosen Erkältung oder Grippe sterben?

*Studie mit
32.000
Personen in
Altersheimen*

*Grippe führt
oft zum Tod*

Meine „Herzgeschichte“

Im Mai 2002 wurde im Krankenhaus festgestellt, dass meine Herzleistung nur noch 15% wäre. Mein Arzt eröffnete mir daraufhin, dass ich nur noch zwei bis drei Monate zu leben hätte.

Ich begann regelmäßig 10 Stück MAP pro Tag zu essen und merkte schon nach ein paar Wochen, dass es mir leichter fiel, meine täglichen Wege zu gehen. Später konnte ich auch wieder ein paar Stiegen steigen ohne dass ich völlig außer Atem kam.

Es ging mir besser und besser und ich aß weiterhin MAP. Ungefähr nach einem Jahr mit MAP hatte ich wieder eine Untersuchung im Krankenhaus. Der Arzt erklärte mir danach, dass ich „nie etwas am Herzen gehabt“ hätte. Meine Herzleistung wäre im normalen Bereich. Ich sagte ihm, er möge doch meine Krankengeschichte nachsehen. Das tat er. Er war sehr verblüfft darüber.

Neben der Regeneration bei meinem Herzen gewann ich nach und nach auch die Muskeln in meinen Beinen und am Po wieder zurück, sogar mein bestes Stück ist wieder so ähnlich dimensioniert wie in jungen Jahren.

Es geht mir nach wie vor sehr gut und ich habe immer ein paar Dosen MAP auf Lager, denn das beruhigt.

Walter, 55 Jahre aus Linz

Gewichtsabnahme mit MAP

Ich bin 55 Jahre und kämpfte jahrelang mit meinem Gewicht. Ich nahm jede Schlankheitsdiät auf mich, die sich bot. Aber ohne jeden Erfolg.

Nach einem Vortrag über MAP hielt ich mich an den Leitfaden zur Gewichtskontrolle mit MAP. Ich fühlte mich hervorragend. Ich bekam nie richtigen Hunger und die vorgeschriebenen Essensmengen wurden mir sogar manchmal zu viel.

Im Zeitraum vom 18. Februar 2002 bis 31. August 2002 habe ich von 92 kg Ausgangsgewicht 31 kg – also ein Drittel meines Körpergewichtes – auf der Strecke gelassen, obwohl ich die Kur zweimal unterbrach.

Meine Resultate im Telegrammstil:

- 31 kg Gewichtsreduktion an den richtigen Stellen
- Bauchumfang um 31 cm weniger, in allen anderen Problemzonen um mehr als 20 cm weniger
- Keine Problemzonen mehr, da ich keine mehr habe
- Wunderschöne glatte und feste Haut, straffe Muskeln
- Ich kann zwei Stunden und mehr joggen, ohne Pause und ohne Atem-, Kraft- und Muskelprobleme
- Kleidergröße 38 statt 48-50

Sind das nicht Ergebnisse, die sich sehen lassen können? Ich selbst kann es kaum glauben, aber für mich ist der Traum, den ich am meisten träumte, wahr geworden.

Ich habe ein neues Selbstvertrauen verbunden mit einer fantastischen Lebensqualität. Ich fühle mich wieder wie mit 30!

Ich bin nun jedenfalls eine der glücklichsten Frauen auf Erden.

Anita aus Stuttgart

Radsport und MAP

Mein Bruder Horst und ich sind lokal durch unser Radsportinteresse als „die Radzwillinge“ bekannt.

Den Höhepunkt unserer bisherigen sportlichen Laufbahn konnten wir am 22. Juni 2002 feiern. Den Sieg beim Radrennen „Glockner Man“. Nach 830 Kilometern, 14.000 Höhenmetern und einer Fahrzeit von 30 Stunden und 17 Minuten standen wir als Sieger fest.

Dank dem pflanzlichen Eiweiß MAP, das perfekt und einzigartig in den Körper eingebaut werden kann, konnten wir diesen großen Sieg erringen.

Doch durch MAP ist noch ein zweiter großer Vorteil gegeben:

Da wir bei solchen Langstreckenrennen auch die ganze Nacht durchfahren und der Körper gerade in der Nacht auf Regeneration und Ruhe eingestellt ist und dadurch die Aufnahme der Lebensmittel wesentlich schwieriger ist, unterstützt MAP den Vorgang perfekt, Eiweiß so rasch wie möglich mit geringen Verdauungsaufwand einzubauen.

Weder langes Kauen im Mund noch große Energieverluste bei der Verdauung, die der Verzehr von diversen Lebensmitteln wie Nudeln mit sich bringt, sind bei der Einnahme von MAP gegeben. Und genau das ist der geniale Aspekt für uns Ausdauersportler.

Da wir Natur bezogene Sportler sind und immer unsere Gesundheit im Auge behalten, verwenden wir auch absolut keine künstlichen Zusatzstoffe, das heißt weder Dopingmittel noch chemische, synthetische oder sonstige Aufputzmittel.

Darin besteht für uns der echte Reiz: Mit natürlicher Ernährung große Leistungen erbringen!

Gernot aus Raaba

Wie MAP meinen Kindern hilft

Meine zweieinhalbjährige Tochter Helena hatte eine lange Phase der Appetitlosigkeit. Sie wollte seit Monaten nicht mehr viel essen.

Vor allem Gekochtes wie Fleisch und Gemüse verweigerte sie zunehmend. Sie wollte nur immer eine Flasche Kakao. Ich hatte Sorge, ob sie genügend für ihr Wachstum bekommt, wollte aber keinen Druck auf das Thema Essen ausüben. Als ich MAP erhielt, kam mir die Idee, ihr eine zerriebene Tablette jeweils morgens und abends in ihr Fläschchen Kakao zu geben. Sie trinkt es ohne Anstalten, gedeiht prächtig und ich bin beruhigt.

Für meinen vierzehnjährigen Sohn gebe ich zwei MAP in Apfelsaft, da er sich weigert, die Presslinge zu schlucken. Er ist Fußballer und hatte ständig schlecht heilende Sportverletzungen und chronische Knieschmerzen durch überbeanspruchte Muskulatur.

Für seinen immensen Wachstumsschub hatte er meiner Meinung nach zuwenig Protein, denn er isst mittags sehr ungesund in der Schule, vor allem Fast Food.

Jetzt ist er fit, hat keine Beschwerden mehr, sein Knie ist genesen.

Catherine aus Salzburg

Ein Frühchen und MAP

Da die Schwangerschaft meiner Tochter ab dem fünften Monat immer problematischer wurde und sie mehr im Krankenhaus war als zu Hause, entschlossen sich die Fachärzte ihr Injektionen zur Ausreifung der Lunge des Fötus zu geben.

Nach all diesen Vorsorgen kam Philipp nach einem Blutsturz als Frühchen am 2.9.2003 um fünf Wochen zu früh, mit nur 2.420g Gewicht mittels Kaiserschnitt zur Welt.

MAP DIE ENTDECKUNG AUS DER NATUR

Die Freude über den Stammhalter war leider nur kurz, denn bei der Erstversorgung wurde bemerkt, dass Philipp um den Mund ganz weiß wurde und seine Atmung aussetzte. Der Winzling wurde sofort mit Blaulicht ins Kinderkrankenhaus gebracht, wo ein Pneumothorax festgestellt wurde (angeblich ist das bei männlichen Frühgeburten häufig). Die Sauerstoffsättigung wurde überwacht und Drainagen gelegt. Die Stunden und Tage des Bangens in unserer Familie kann sich jeder vorstellen. Dann erfuhren wir, dass Philipp als Intensivpatient mit starken Antibiotika und Schmerzmitteln versorgt wird, für uns ein großer Schock, da die Folgen nicht absehbar waren.

Jetzt hieß es für mich schnell handeln und so fuhr ich mit einer Dose MAP ins Krankenhaus zu meiner Tochter. Ich habe ihr dann alle Vorteile von MAP erklärt und sie auch gebeten, sich und dem Kleinen etwas Gutes zu tun um zu genesen. Meine Tochter aß zweimal am Tag fünf bis sechs MAP und schon am dritten Tag ging es ihr etwas besser. Sie konnte per Taxi ihren Sohn besuchen.

Ab diesem Tag bekam Philipp alle drei Stunden zwei Milliliter Muttermilch mit dem Schnuller, damit er so bald wie möglich die Vorteile von MAP durch die Muttermilch nutzen konnte. Jeden Tag wurde die Trinkmenge gesteigert.

So konnte Philipp am 13. Tag anstatt nach 21 Tagen das Krankenhaus verlassen und wurde seinen übergläcklichen Eltern übergeben. Auch der Kindesmutter ging es dank MAP nach der Entbindung von Tag zu Tag besser. Selbst die Ärzte im Familienverband waren über den Zustand des Babys und die Belastbarkeit meiner Tochter erstaunt.

Mein kleiner Enkelsohn wurde dann sieben Monate voll gestillt und er gedeiht prächtig, krabbelt, plaudert, lacht und spielt wie alle anderen Babys in seinem Alter. Niemand sieht ihm heute noch an, dass er in den ersten Tagen seines Lebens so viel mitgemacht hat. Jetzt isst er schon brav seinen Brei und am allerliebsten mit der Familie am Mittagstisch.

Heute, mit zehn Monaten, wiegt er stolze neun Kilo!

Irmtraud, eine glückliche Oma aus Oberösterreich