



## Новая ложь: «Наш продукт - без MSG!»

(продолжение; начало в предыдущем номере)

Речь идет о глутамате натрия, или MSG (Monosodium glutamate), который среди производителей считается коммерчески выгодным «улучшителем вкуса». Продуктами, содержащими MSG, в том числе в скрытой форме, переполнены полки наших супермаркетов.

Исследования показывают, что MSG не только токсичен по своей природе; он способствует увеличению веса, воздействуя на центры, регулирующие аппетит. Это, наряду с другими факторами, может способствовать постепенному развитию лептиновой резистентности. (Гормон лептин активно взаимодействует с инсулином, оказывая влияние на обмен веществ). В результате люди, резистентные к лептину и не способные контролировать свое насыщение, регулярно переедают и набирают вес.

Как исключить MSG из рациона? Самый надежный путь – готовить блюда из цельных, натуральных продуктов. Если же это кажется вам трудно выполнимой задачей, то я рекомендую сократить, насколько это возможно, количество технологически обработанной пищи в вашем семейном рационе. Покупая готовые продукты, читайте список ингредиентов на упаковке; все, что содержит MSG, без сожаления возвращайте на полку.

Старайтесь не попасться на удочку. В последнее время производители продуктов питания, учитывая нелицеприятную критику в адрес глутамата натрия, все чаще используют в рецептурах его скрытые источники, декларируя при этом, что продукт «не содержит MSG» - «MSG-free». К числу скрытых источников глутамата натрия относятся ингредиенты, обозначаемые так: Hydrolyzed Vegetable Protein (гидролизированный растительный протеин); Textured vegetable protein (текстурированный растительный протеин); Protein concentrate (белковый концентрат); Protein extract (белковый экстракт); Yeast Extract (экстракт дрожжей); Hydrolyzed yeast (гидролизированные дрожжи); Soy Extract (экстракт сои); Chinese Seasonings (китайские приправы); Beef flavoring (добавка с мясным вкусом); Chicken flavoring (добавка со вкусом курицы) и др.

Все эти ингредиенты вы найдете в готовых продуктах, предназначенных для самого широкого круга потребителей. Что касается продуктов, продающихся под маркой «здоровых» и «натуральных», то они чаще всего содержат глутамат натрия в виде дрожжевого экстракта (yeast extract), поскольку данная категория покупателей сознательно обходит стороной продукты с MSG.

Глутамат натрия скрывается под маской «дрожжевого экстракта» и в продуктах для вегетарианцев, которые претендуют на полноценную альтернативу мясу не только благодаря высокому содержанию белка, но и за счет «мясного» вкуса, который им придает MSG. Если вы пройдетесь по магазинам и внимательно рассмотрите такие продукты, как вегетарианские «шницели» и «сосиски», ряд продуктов на базе тофу, «натуральные» замороженные блюда и т.д., вы убедитесь, что они содержат, как правило, дрожжевой экстракт. По своему токсичному действию на организм он ничем не отличается от чистого глутамата натрия и способен вызывать те же симптомы.

MSG почти всегда является неотъемлемым компонентом целой категории т.н. диетических продуктов, которые часто едят люди, убежденные, что они питаются здоровой пищей. К ним относятся многие обезжиренные продукты, которые, в отсутствие жиров, были бы безвкусными, если бы не MSG. Если вы хотите исключить MSG из своего рациона, избегайте также блюд, которые подают в кафе быстрого питания, специализирующихся на китайской и тайландской кухнях. Не стоит использовать и кулинарные рецепты, которые включают куриный или грибной суповые порошки.

Постепенно очищая свой рацион от MSG-пищи, употребляйте больше сырых овощей, способствующих детоксикации организма; это капуста, брокколи, редис, свекла, артишоки.

(Полный текст статьи - на сайте [www.RaananaDiet.com](http://www.RaananaDiet.com))  
Елена ШТЕРНГАРЦ, нутриционист

## Молодость вашей кожи



На фото: д-р Ливия Теодор

В последнее время все большее число женщин пользуется достижениями науки в области косметологии. Мы не хотим стареть, приобретаем чудодейственные кремы, подвергаем кожу точечному об-

лучению, чтобы активизировать процессы регенерации. Не только актерам хочется выглядеть молодыми, все люди мечтают сбросить десяток-другой прожитых лет.

Однако не все знают, что лишь 3% препаратов, содержащихся в самых лучших кремах, проникают внутрь нашей кожи, а аппаратные методики омоложения достигают только 18-20% эффекта. Самый эффективный метод регенерации кожи, разработанный израильскими исследователями под руководством доктора Ливии Теодор и утвержденный Минздравом, начал применяться у нас в стране примерно год назад. Он заключается во введении под кожу с помощью уколов очень тон-

кой иглой плазмы крови, богатой тромбоцитами. Для этого у пациента берут 20мл крови, подвергают ее специальной обработке, разделяя плазму с тромбоцитами и эритроциты, а затем обогащенную тромбоцитами плазму самого человека (PRP) вводят под кожу. Тромбоциты участвуют в выработке коллагена, отвечающего за упругость нашей кожи. Таким образом, данный метод направлен на изменение структуры кожи за счет обогащения клетками собственной крови. Именно поэтому он получил название «My Cells» ([www.my-cells.co.il](http://www.my-cells.co.il)).

Как рассказала врач-косметолог Светлана Корман, работающая по этой методике, сеанс омоложения продол-

жается примерно час, за это время пациенту делают сотни уколов, причем, и в такие проблемные участки кожи, как верхние и нижние веки, шея, тыльная сторона ладоней. Эффект ощущается уже после первого сеанса, хотя рекомендуются две-три процедуры с интервалом в 1-1,5 месяца. Мелкие морщинки полностью пропадают, исчезает сосудистая сетка у людей с тонкими капиллярами, кожа приобретает упругость и гладкость.

Самое главное – то, что этот метод мезотерапии имеет долговременный эффект: только через год-полтора для его поддержания потребуется новая процедура, и ваша кожа станет еще моложе.

## Аюрведа – искусство жизни

«Аюрведа – искусство повседневной жизни в гармонии с законами природы».

Васант Лад «Аюрведа. Наука самоисцеления»



Аюрведа – это наука о Жизни. Слово «аюрведа» состоит из двух санскритских корней «Айус» и «Веда». «Веда» – знание, наука. «Айус» – жизнь. Что же такое Жизнь? В трактате, написанном более 1000 лет до н.э. индийским мудрецом Чаракой, говорится: «Жизнь – это соединение тела, органов чувств и органов действия, ума и души». Поэтому, здоровье, как и болезнь, имеет как физические, так и психические корни.

В бурном круговороте дел, забот, волнений и суеты, иногда вдруг чувствуешь, что наступил момент остановиться, прислушаться к себе, к своему организму, помочь ему восстановиться, побаловать себя, наконец. Организм ответит взаимностью, не сомневайтесь! Учитывая жесткие ограничения во времени современного городского человека, самый лучший выход – SPA! Но, какой? Сегодня в Израиле SPA выросли как грибы после дождя – на любой вкус, и у Вас есть возможность побаловать себя самыми последними достижениями в этой области.

Хотелось чего-то необычного... Очень заинтриговал недавний рассказ подружки о SPA-бутике SHAHNAZ AYURVEDA, открывшемся чуть меньше года назад в Герцлии Питухах. Визит в аюрведический центр принципиально отличается

от стандартного посещения SPA. Вам предлагают ароматный чай из трав, согревающий и расслабляющий, и Вы чувствуете, что сказка только начинается. Всё самое интересное ещё впереди! Консультант приносит подробнейшую анкету, которая уделяет внимание всем системам организма. Заполнив её, можно расслабиться и довериться рукам профессионалов. А они в SPA SHAHNAZ – высочайшей квалификации.

В комнате царит умиротворяющий полумрак, звучит успокаивающая музыка... Уже через 10 мин. после начала процедуры, глаза закрываются сами собой, и ты «улетаешь», забывшая о буднях, проблемах, суете. Аюрведический массаж не требует сильного воздействия на мышцы. Он рас-

слабляет нервную систему, чему способствует умачение тёплым маслом в определенных точках, в определенной последовательности. Именно на поливе маслом основаны аюрведические процедуры в SPA-бутике SHAHNAZ, во время которых маслом стимулируется зона третьего глаза, в результате чего снимается стресс, нормализуется деятельность нервной системы, заметно улучшается сон.

Аюрведический массаж с использованием целебных масел активизирует работу иммунной, лимфатической и кровеносной систем. Это безупречный метод выведения токсинов! Он оказывает глубокое позитивное действие не только на физическом, но и на духовном уровне, помогает восстановиться всем системам и органам,

вернуть подвижность суставам, успокоить ум и ускорить процесс исцеления и омоложения.

После процедуры во всем теле чувствуется необыкновенная лёгкость, ощущается прилив энергии, острее чувствуются запахи, хочется остановиться и прислушаться к тишине... Хочется любоваться красками окружающего мира, радоваться простым вещам, которые раньше просто не замечались в суете.

Эти приятные метаморфозы объясняются тем, что непрерывный полив маслом расширяет периферические сосуды, отправляет положительные импульсы в мозг, снимает блоки и зажимы. Внимание уделяется каждому сантиметру, и Вы просто получаете удовольствие!

### ВОЗНИКЛИ СЛОЖНОСТИ В ВИЗАТОМ? ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА!

ДВИЖЕНИЕ ПРОГРЕССИВНОГО ИУАИЗМА В ИЗРАИЛЕ –

СОЧЕТАНИЕ ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТИ

- ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ К ПРОХОЖДЕНИЮ ГИЮРА
- БАР/БАТ-МИЦВА ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ В ОБЩИНАХ ПРОГРЕССИВНОГО ИУАИЗМА
- СВАДЬБЫ, ЗОЛОТЫЕ СВАДЬБЫ, ДРУГИЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ ЦЕРЕМОНИИ

ЖДЕМ ВАС В НАШИХ ОБЩИНАХ:  
ТЕЛЬ-АВИВ | ХАЙФА | ИЕРУСАЛИМ | НЕТАНИЯ | РААНАНА | НАГАРИЯ  
КАРМИЭЛЬ | РИШОН-ЛЕ-ЦИОН | МОДИИН | МЕВАСЕРЕТ-ЦИОН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ: [www.reform.org.il/Rus/Pages/NewImmigrants.asp](http://www.reform.org.il/Rus/Pages/NewImmigrants.asp)

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ВОПРОСАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ГИЮРА И ЦЕРЕМОНИЙ ЖИВНОГО ЦИКЛА ДЕЙСТВУЕТ ПО ТЕЛЕФОНУ: **054-7791100**