

КАЩЕНКО Татьяна Леонидовна — к. филос. н., доцент кафедры гуманитарных и социально-политических наук Московского государственного университета технологий и управления им. К. Г. Разумовского (ПКУ) (109004, Россия, г. Москва, ул. Земляной Вал, 73; lankechudnutie@gmail.com)

ИНТЕРВЬЮ С АНТОНИЕЙ МАЧИНГОВОЙ, АВТОРОМ КНИГИ «НАКОРМИ СЕБЯ ДО СТРОЙНОСТИ»

Аннотация. В интервью заместитель главного редактора журнала «Власть» Татьяна Леонидовна Кащенко задает Антонии Мачинговой вопросы, возникшие у читателей после прочтения ее книги «Накорми себя до стройности»

Ключевые слова: Антония Мачингова, стройность, очищение, питьевой режим

Заместитель главного редактора журнала «Власть» Татьяна Кащенко (Т.К.). Госпожа Мачингова, прочитав Вашу книгу, я поняла, что Вы сами пережили те проблемы со здоровьем и лишним весом, о которых пишете в книге. Скажите, пожалуйста, насколько долговременен эффект, которого мы можем достичь, используя Вашу систему очищения?

Антония Мачингова (А.М.). У меня никогда не было проблем с избыточным весом. Я принадлежу к тому современному типу женщин, которые постоянно ищут, что бы такое съесть, чтобы не располнеть. Иногда у меня это получалось лучше, иногда хуже. Однако мне кажется, что именно это систематическое чередование гарантированных диет и одностороннее питание стали одним из главных факторов возникновения моей проблемы со здоровьем. Врачи мне тогда «пообещали», что на лекарствах я буду жить до конца жизни. И тогда я осознала, что не кто иной, а только я сама ответственна за то, как я выгляжу и как себя чувствую. Что я не могу сваливать вину на кого-то другого, а необходимо, положив руку на сердце, признать правду. Тогда-то и начались мои перемены. Перемены в подходе к себе самой. И когда я начала менять свои взгляды на питание и задумываться над тем, что нужно съесть и какой эффект эта перемена в питании мне принесет, через год состояние моего здоровья поразительно улучшилось. Врачи говорили мне, что это выглядит так, как будто мне заменили кровь. Конечно, лекарства я не принимаю. И одновременно с тем как состояние моего здоровья приходило в порядок, моему организму не нужны уже были никакие диеты. Естественным образом регулировался и подкожный жир. Тем самым я хочу сказать, что эта моя система питания не является кратковременным очищением организма. Длительный эффект достигается только постоянным изменением существующих привычек, и отражается он как на состоянии здоровья, так и на внешнем виде.

Т.К. Госпожа Мачингова, меня несколько удивляет то количество воды, которое должно быть ежедневно выпито каждым, кто хочет использовать Ваш метод. Не кажется ли Вам, что 4 л воды в день — это слишком много? Я с трудом могу выпить литр воды. Мне даже страшно подумать, что смогу выпить все 4 литра.

А.М. Все это всего лишь привычки. И боязнь действовать иначе, чем это рекомендуют врачи. На своих лекциях я постоянно использую примеры. Если позволите, один из них приведу и здесь. Окончательное решение оставляю за Вами. «Есть два природных колодца. В одном свежая вода бывает только тогда, когда идет дождь. В другом колодце свежая водичка и приходит, и уходит. Если на эти колодцы мы посмотрим поближе, то увидим, что в первом колодце гниют растения, и там полно комаров и отложенных ими яиц. В другом колодце со свежей водой живут рыбки, лягушата, а около колодца цветут цветы». Как Вы считаете, а как это выглядит в нашем организме?

Т.К. Антония, извините, но откуда Вы, например, узнали о кислых отходах, которые откладываются в организме и влияют на состояние кожи? Я вообще не очень верю в тему «зашлакованности» организма, накопления различных отходов. Мне кажется — и на этом настаивают многие врачи, — что организм сам в состоянии справиться со всем этим. Шлаков в организме просто не бывает. Или я не права?

А.М. Организм с переокислением справится, если поступает достаточное количество питательных веществ и минеральных солей, соблюдается правильный питьевой режим, если человек ведет активный образ жизни и часто находится на свежем воздухе. В настоящее время так живет только небольшой процент населения, и именно нездоровый образ жизни, включая стрессы, чем дальше, тем сильнее распространяется повсюду вокруг нас. Есть очень простая методика определения переокисления. Если человек не может определить это по своему внутреннему дискомфорту, то можно купить лакмусовые бумажки, которые позволяют измерить *pH* мочи. Несколько измерений в течение дня покажут Вам, в каком состоянии находится Ваш организм.

Т.К. Я обычно «улучшаю» вкус потребляемой воды с помощью яблочного натурального уксуса. Как Вы считаете, это правильно?

А.М. Это рекомендуется достаточно часто. Я больше люблю воду с лимоном (лаймом) и медом. Это превосходная очистительная смесь, которая при регулярном применении изумительно помогает улучшить перистальтику кишечника.

Т.К. Уважаемая госпожа Мачингова, не могли бы Вы помочь другой группе женщин, к которым принадлежу и я. Некоторые люди страдают не от излишнего веса, а наоборот, от недостатка веса и хотели бы поправиться. Как это сделать правильно? Есть ли у Вас система для таких женщин?

А.М. Да, можно помочь и в случаях с недостаточной массой тела. Здесь я, однако, не позволю себе писать какую-либо общую информацию, без того чтобы узнать необходимую именно для меня информацию. Многие человек перенимают от семьи, на многое влияет психика. Это нельзя обобщить.

Т.К. Антония, большое спасибо за Ваши советы. Мне они показались самыми правильными. Признаюсь, что я много раз пыталась «сесть на диету». Ваша рекомендация разумного подхода к питанию мне очень понравилась. Особенно там, где Вы пишете о дисциплине и воле. Но вот беда, когда я читаю, думаю, что это легко. Как только приступаю к делу – выясняется, что воли у меня нет. Как и дисциплины. Что делать?

А.М. Милая моя! Пока Вы не созреете до стадии, когда скажете себе: *сейчас я это хочу сделать для себя!* (не для окружающих, не для друга, не для карьеры, не для подруги...). Понимаете меня? Пока у Вас не будет достаточной мотивации и поставленной на первое место самой себя, все это останется только поиском отговорок, почему этого сделать нельзя. Очень сильно держу за Вас кулачки!

Т.К. Знаете что, вот наши родители ели все подряд. Для них всегда было главным, чтобы насытиться. И жили очень долго, и были здоровыми, не чета нам. Так может, все это, Вы уж извините, тоже маркетинговый ход? Подсадить на орехи, мед. Они знаете какие дорогие? И у нас в России одними орехами не наешься, хочется мяса, колбаски. Это все-таки наши национальные приоритеты. Разве я не права?

А.М. Да. Наши предки жили иначе, чем мы. Питались иначе, чем мы. Но позволю себе возразить Вам. Они не ездили на машинах, как мы, даже до магазина, находящегося на расстоянии триста метров. Активно работали по несколько часов в день. Питались продуктами, выращенными на добротной почве, полной натуральных веществ, а не напичканной химией. Поэтому нашим предкам даже благодаря этому не грозило «недоедание», и они не страдали болезнями цивилизации и избыточным весом, как это наблюдается сейчас. Я ни на кого не давлю и ни к чему не призываю. Это должно быть только Вашим решением. Человек может сам решать, сколько инвестировать в питание. Но в соответствии с этим потом будет или же не будет инвестировать в лекарства. Наша популяция в настоящее время живет в порочном круге заблуждений, которые приводят к тому, что фармацевтические компании набирают свои карманы. Люди делают хорошо своим вкусовым рецепторам, ибо надеются на лекарства. И раз Вы начали со своих родителей... Как часто они ели мясо и колбаску?

Т.К. Да, я поняла Вас, госпожа Мачингова. Наверное, мой вопрос не совсем к Вам. Скорее, это боль души. Как проверить качество продуктов? Какие, например, удобрения применяют? Мы же не в Словакии живем... Как определить экологичность продуктов? Где реально взять мясо животных, не зараженных антибиотиками или

гормонами? У нас очень часто обманывают на рынках, в супермаркетах и маленьких магазинчиках тоже.

А.М. И у нас не все в таких розовых красках, как Вы думаете. Это печально, но все, что было хорошего, постепенно было уничтожено из-за того, что мы хотели приблизиться к Западной Европе. Люди должны глубоко упасть, чтобы осознать некоторые свои ошибочные шаги и начать ценить то, что имели. Что, однако, позитивно, так это то, что многие люди начинают это понимать и начинают заниматься землей. И начинают появляться фермы, где выращиваются культуры высшего качества. Мои личные познания таковы, что если организм не нагружать неправильной комбинацией и выбором продуктов, то с продуктами обычного набора он справится сам.

Между прочим, у вас не все так уж плохо. Я несколько раз бывала в Москве и могу Вам сказать, что ваши магазинные овощи, в отличие от наших магазинных овощей, на самом деле имеют такой вкус, какой у них и должен быть.

Т.К. Спасибо Вам большое за советы и вообще за книгу. Знаете, последние разы, что я бываю в супермаркетах, я ловлю себя на том, что с ужасом смотрю на тележки покупателей, заполненные всякой вредной едой. Чувствую себя свободной. Мне кажется, что Вы можете еще много чему научить наших людей. Как быть счастливыми, например. Вы так легко пишете, так доступно объясняете сложные вещи и умеете заставить нас делать то, что нужно. Это большое умение. Пожалуйста, пишите еще.

А.М. Я благодарна за то, что имею такую возможность и могу поделиться своим опытом. Нет проблемы писать с использованием профессиональной терминологии. Но моя цель — писать так, чтобы меня поняли и кандидат наук, и уборщица, которая должна тяжело физически работать и у которой нет времени следить за специальной литературой.

Т.К. Отдельное спасибо Вам за домашние рецепты простых, вкуснейших блюд, не требующих для своего приготовления больших временных затрат, что очень важно для нас, работающих женщин. Ваш рецепт борща оказался просто волшебным. Я уже попробовала приготовить несколько блюд из книги «Накорми себя до стройности» и могу с уверенностью сказать: вкусно, просто, быстро и главное — знаете ли, ощущение, что они полезны.

А.М. Да, я действительно включила в книгу только те рецепты, которые очень нравятся мне, дают энергию и получили одобрение в моей семье.

Т.К. Можно Вас попросить дать побольше советов по питанию детей от 1 года до 3 лет? У моей подруги две дочки — 1 год и 2 годика. Они уже не едят пищу для младенцев, но еще не могут есть то же самое, что взрослые. Что Вы посоветуете? Как быть с питьевым режимом малышей?

А.М. По этому вопросу это все. Дети до определенного возраста активно развиваются, поэтому им требуется выровненное поступление всех питательных веществ. Им необходимы белки, поскольку их организм растет. Им необходимы углеводы, поскольку они являются источником энергии, а дети, естественно, больше двигаются, чем взрослые. Им необходимы нужные жиры, чтобы в их организмах протекали необходимые процессы. Почему бы дети не могли есть то, что и взрослые? Если бы все же я была на месте Вашей подруги, я бы обратила внимание на то, откуда эти необходимые питательные вещества поступают. Я бы ориентировалась на качество, ограничила бы добавление специй в пищу, ограничила бы сладости (детям неизвестен вкус сладкого и шоколада до тех пор, пока мы их им не даем) и источники сахара. Я бы ориентировалась на большее количество фруктов и овощей, которые растут в нашей полосе.

Дети, естественно, умеют выпросить для себя то, чего им хочется. Конечно, если мы начнем им давать много сладкого, возникнет проблема. Попробуйте приготовить какой-либо из моих рецептов, и Вы сами увидите, как дети будут реагировать. У нас мамы пишут мне, что некоторые блюда их детям нравятся больше, чем блинчики с шоколадом.

В питьевом режиме я бы предостерегла от употребления всех напитков вроде кока-колы, всех искусственно подслащенных напитков, пузырьковых напитков. Пойте детей чистой водой или травяными чаями или же водой с добавлением лимона и меда.

Список литературы

Мачингова А. 2015. *Накорми себя до стройности. Как простая система питания помогает обновить жизненную энергию, достичь силы и здоровья на всю жизнь.* М.: Книжный мир. 136 с.

KASHCHENKO Tatyana Leonidovna, Cand.Sci.(Philos.), Associate Professor of the Chair of Humanities, Social and Political Sciences, Moscow State University of Technologies and Management named after K.G. Razumovskiy (FKU) (Zemlyanoi Val st., 73, Moscow, Russia, 109004; lankechudnutie@gmail.com)

**INTERVIEW WITH ANTONIA MACHINGOVA,
THE AUTHOR OF THE BOOK ON HEALTHY DIET**

Abstract. *Tatiana Kashchenko, the Deputy Editor of the magazine «Vlast» puts Antonia Machingova the questions of the readers, which aroused after reading of her book «Feed yourself to become slender».*

Keywords: *Anthonia Machingova, harmony, purification, drinking regime*