

Иван Дыховичный: «Каждый день стою на голове!»

По статистике, треть жизни человек проводит во сне. Хорошо если сон глубокий и спокойный, а если несносный Морфей никак не хочет заключать тебя в свои объятия, как быть? Остается только мучиться, переворачиваясь с боку на бок, и в который раз пересчитывать ненавистных овец. Известно, что хорошее средство от этой напасти — регулярные занятия спортом (особенно эффективны вечерние пробежки на свежем воздухе, плавание). Однако не всем удастся выкраивать время и, что греха таить, деньги на посещение дорогущих фитнес-центров или бассейнов. Для таких вот «Русское здоровье» и подготовило свои действенные, проверенные временем способы борьбы с бессонницей. Впрочем, наш сегодняшний гость знаменитый режиссер и в прошлом актер Театра на Таганке Иван Дыховичный считает, что лучшее средство от этой заразы, помимо чистой совести, — позитивное восприятие жизни во всех ее проявлениях.

— Иван Владимирович, судя по тому, что вы всегда находите в хорошей форме, можно предположить, что вы очень спортивный человек. Ваш рабочий день начинается с тренажеров?

— Нет, тренажеры я не люблю. По-моему, надо слишком любить свое тело, чтобы так ухаживать за каждой его мышцей. Я не такой, хотя людей, которые так трепетно к этому относятся, уважаю. По этой же причине не люблю тренажерные залы. А проснувшись утром, для бодрости принимаю контрастный душ и затем 20 минут у меня отводится на зарядку, которая представляет собой четыре упражнения по йоге. Кстати, первое из них весьма непростое — нужно несколько секунд простоять на голове, удерживая равновесие.

— Никогда не занимались закаливанием организма?

— Специально для этого ничего никогда не делал, в прорубь в мороз не нырял. Но в далекой юности зимой принципиально не надевал теплых курток, не носил шапку. Может, это и послужило своего рода закаливанием.

— Вы занимаетесь весьма опасным видом спорта — горными лыжами. Где предпочитаете кататься?

— Я в восторге от горнолыжного курорта во Франции, куда мне раз в год удается выбраться. Мне за свою жизнь удалось побывать во многих странах, славящихся свои-

ми горнолыжными ландшафтами. Но, попав во Францию, оказываешься в совершенно другом мире. Там в одном месте сосредоточено такое количество разнообразных спусков, которое не встретишь ни на одном курорте!

— А кроме этого, еще каким-нибудь видом спорта занимаетесь?

— Раньше занимался, можно сказать, перепробовал все. Ну а четыре года назад к горнолыжному увлечению прибавились еще и занятия большим теннисом. Вообще сугубо спортивным человеком себя не считаю. Да, спорт нравится, нравятся и люди, которые им занимаются.

— Иван Владимирович, это правда, что вы любите готовить?

— Когда есть время, я рад что-то сделать, чтобы удивить свою жену. Люблю готовить и для гостей, делаю это с удовольствием. Мне нравится сам процесс угощения.

— В своем рационе придерживаетесь ли советов диетологов: поменьше жирного, жареного, побольше зелени и овощей?

— Я бы сказал, что нет. Конечно, крайностей я и моя жена, которая, по моему мнению, готовит просто изумительно, стараемся не допускать. Очень жирное мясо вместе со жгучими приправами либо другие экзотические восточные блюда на нашем столе не увидишь.



— Если не восточную, то какую кухню предпочитаете?

— Русскую. В моей семье всегда превосходно готовили именно русские блюда. На русской кухне я воспитан и, наверное, поэтому ее очень люблю.

— Вы долгие годы были ведущим актером Театра на Таганке. Не было ли случая, когда к роли нужно было срочно похудеть?

— Дело в том, что проблема лишнего веса меня никогда не беспокоила, поэтому дать рецепт собственной диеты я не могу. Но могу с уверенностью сказать, что похудеть можно, если уменьшить свой ежедневный рацион ровно в половину, при этом не забывая заниматься спортом. Поверьте, даже этого урезанного количества потребляемой пищи на спорт будет хватать. Сочетая эти два правила, можно добиться превосходных результатов.

— Вы производите впечатление очень деятельного челове-

ка. А бывают ли у вас периоды апатии?

— Конечно, такое случается. Но я из тех людей, которые скрывают от окружающих свое внутреннее состояние, предпочитая держать все в себе. Я считаю, что так должен поступать каждый, особенно если ты мужчина. К сожалению, сейчас встречается очень много депрессивных мужчин. Не знаю, с чем это связано. Если ты мужчина, то должен быть сильным и все свои эмоции сдерживать. У меня вся моя депрессия проявляется в бессоннице. Если раньше я как-то пытался с ней бороться, то сейчас перестал. Если не спится — то не сплю.

— Напоследок не могли бы сказать, что для вас означает быть здоровым?

— В слово «здоровье» я в первую очередь вкладываю душевное состояние человека, его взгляд на мир. Если человек воспринимает жизнь позитивно, то он обязательно будет здоров!

Олеся СУПРУНЕНКО



«Звездные советы»: как бороться с бессонницей

1. Непосредственно перед сном рекомендуется съесть луковицу — это создаст предпосылки для крепкого и здорового сна. Правда, супруга может сбежать от вас на соседний диван — все же луковое амбре весьма специфично и стойко держится несколько часов.

2. За десять–пятнадцать минут до сна принять сидячую ванну с холодной водой (минуты на две — четыре). Древний, проверенный временем способ знахарей! Однако подходит лишь тем, у кого нет проблем с лишним весом.

3. Если же вы страдаете избыточным весом, лучшее средство от беспокойного сна — постоять перед сном минут пять в тепловатой воде (по колено), а затем приложить к затылку 15 пиявок.

4. Хорошо помогает от бессонницы смесь из пшеничного и ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины. Все это месиво нужно по три раза в день перед едой накладывать на лоб.

5. Традиционный способ — прикладывать к икрам ног горчичники или натертый на терке хрен. Эффект усилится, если при этом принять вовнутрь рассол из соленых огурцов с медом (ложка меда на стакан огуречного рассола).