



Елена КАМБУРОВА, певица:

# Я ЛЕЧУСЬ ОГНЕМ СВЕЧИ

У Елены Антоновны - ангина. Старая знакомая. Она то и дело пытается сорвать Камбуровой концерты. Вот и на этот раз прицепилась во время гастролей. Но никто из зрителей даже не заметил, что певица больна

## Звездный рецепт

От ангины Елена Камбу-рова спасается полоскани-ями. С эвкалиптом или с лимонной кислотой (поро-шок на кончике ножа - на полстакана воды). А еще делает йогуртовое упраж-нение.

- Оно называется «поза лева», - рассказывает Елена Антоновна. - Нужно встать на колени, опереться на прямые руки и сильно-сильно вытянуть язык. Напрячь и его, и всю шею как следует. Тогда к гортани и носоглотке прильет кровь, и лейкоци-ты начнут активнее бо-роться с микробами.

- Главное - не поддаваться унынию. От него все болезни, - уверена Елена Камбурова.

- Жизнь мне не раз подбрасывала серьезные испытания.

Надо выступать, а у меня ангина, голоса нет. Я не имела права выходить на сцену. Но выходила! У меня правило: никогда не отменять концертов. Как солдат: болен не болен - выходи и выполняй службу. Я для себя так и определила, что это служение. Да и неловко отменять - люди ждут...

- У вас наверняка уже сложилась своя система защиты от простуд...

- Я каждый день после душа ведро холодной воды на себя выливаю. А еще, мне кажется, от многих проблем со здоровьем я себя избавила, отказавшись от мяса. Это произошло еще в году 80-м.

- А почему отказались?

- Я просто подумала: а почему бы не

провести день без мяса? Понравилось. Потом второй, третий... А если честно, я не могу есть мясо, потому что меня не покидает ощущение сопричастности к трагедии тех животных, которых ведут на бойню.

- Елена Антоновна, а от гриппа как спасаетесь? Ведь на концертах от зрителей легко заразиться.

- Прививку от гриппа ни разу не делала. Все как-то не соберусь... И вообще я стараюсь обходиться без химии. Лечусь народными средствами: чесноком, луком, медом... Когда все кругом начинают заболеть - больше читаю молитву. Окружаю себя огнем свечей. Я уверовала, что огонь свечи (той, которая освящена в храме) очищает пространство. Если ты находишься рядом, то и тебя тоже. И духовно, и физически.

- Молитва действительно исцеляет?

- Ну конечно. Ведь мысль очень материальна. Вы думаете, почему мечты сбываются? То же самое и с молитвой -

она никогда не остается без ответа. Вы послушайте, как точно в молитве названо главное, от чего хочется избавиться: «Пресвятая Владычица моя, Богородица, избави меня от уныния...» От уныния - в первую очередь. Это действительно страшный грех, но очень трудно в него не впасть. Потому что бывает в жизни всякое. Но когда понимаешь, что эти испытания даны тебе для духовного роста, - становится легче. Кстати, от уныния, от плохого настроения, когда энергетика на нуле, и начинаешь болеть.

- А еще от чего? Что выбивает из колеи?

- Обычно просто простужаюсь. Я плохо переношу холод. Поэтому вещи люблю теплые, мягкие. В которых уютно. Я их называю «айлавыюшками» - от английского I love you. Вот сейчас сижу в одном таком свитерке и с вами разговариваю.

Юлия ЖУКОВСКАЯ.