



Фото Виталия Бродского.

Валерий МЕЛАДЗЕ: ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ - ЛУЧШЕ АНАЛЬГИНА!

Как и всякий настоящий грузин, Валерий Меладзе является большим знатоком хороших вин и застольных тостов. К этой традиции он относится очень чутко, но не злоупотребляет...

Обычно на банкетах после концерта Меладзе выбирают тамадой, поэтому ему приходится внимательно следить за собой, чтобы не захмелеть. Кроме того, после таких застолий обычно певец устраивает разгрузочные дни. Ест только овощи и фрукты.

Сторонником модных диет и программ раздельного питания Валерий не является. Считает, что употреблять в пищу можно самые разные продукты, главное - не переедать. Любит традиционную грузинскую, китайскую и японскую кухни. Готовить их научился еще в детстве.

- Как известно, грузинская кухня - очень вкусная, и при этом острая, жирная и калорийная. Что помогает вам не набирать лишних килограммов?

- Я не слишком часто питаюсь грузинскими яствами. Раз в неделю, не более. К тому же обычно те грузинские блюда, которые подают в ресторанах, это праздничная кухня. Они действительно очень калорийные. Но такая еда не каждый день появляется на грузинских столах, иначе это была бы самая толстая нация в мире!

Повседневная грузинская кухня достаточно легкая и полезная. Зеленая фасоль, хали, тушеные овощи или, скажем, мчады - постные лепешки на кукурузной муке и воде - это пища очень легко усвояемая.

- Существует ли у вас определенный режим питания?

- Нет, особой диеты я не соблюдаю. Просто прислушиваюсь к потребностям своего организма. Хотя, если очень нужно, могу и поголодать. Организм замечательно очищается. Однажды я голодал 10 дней. Ничего, выдержал, только стал здоровее.

- Согласитесь, выпивать тоже приходится. А наутро, естественно, нужно выглядеть на сто процентов, да и чтобы голова не болела. У вас есть какой-нибудь секрет?

- Проблем с этим обычно у меня не бывает. Только если я слишком много выпивал и смешивал напитки или если была плохая компания. Для меня этот факт играет даже большую роль, чем количество алкоголя.

В кругу друзей, несмотря на градусы, я хмелею меньше. На праздновании собственного дня рождения я выпил порядком, но ввиду прекрасного окружения и великолепной обстановки с утра чувствовал себя отлично.

Вообще, чтобы избежать похмелья, лучше совсем не пить, но это невозможно. Поэтому советую стараться соблюдать следующие правила:

пить один продукт;
этот продукт должен быть качественным;

употреблять его в хорошей компании.
И, конечно, лучше ограничивать себя. Если это затруднительно, придерживаться первых трех.

Если уж дело совсем плохо, утром желательно съесть что-нибудь горячее. Например, в Грузии есть такой очень насыщенный бульон, приготовленный из свинины или говядины - хаш. Его едят рано утром. Очень помогает!

Есть еще один вариант. Растворить 2 таблетки аспирина в стакане воды и непосредственно перед сном выпить. И утром будет гораздо легче.

- А поболеть любите?

- Что касается простуд - уже и

не помню, когда ими болел. Здесь очень важен психологический настрой: знаешь, что во время гастролей болеть нельзя, и постоянно следишь за собой.

Чтобы чего-то добиться, это и к здоровью относится, нужно прикладывать определенные усилия, порой заставлять себя. Я все время укрепляю иммунитет: витаминами, общими укрепляющими средствами вроде физкультуры или, например, бани. Кстати, если только начинаешь заболеть, баня - первое дело. Нужно как следует прогреться: если сходить в баню не получается, можно принять горячий душ и выпить граммов 100 - 150 водки, перемешанной с перцем. Затем надо надеть шерстяные носки, укутаться потеплее и отправиться спать. Утром встаешь, как правило, совершенно здоровым.

Так что, даже если концерты проходят зимой, никогда во время гастрольного тура я не болею.

Марина САФОНОВА.

- Грузинская еда в наших ресторанах - это так называемая праздничная кухня. Если бы грузины питались так каждый день, мы были бы самой толстой нацией в мире!