

Елена ПРОКЛОВА:

# Я ЖИВУ «ПО МАЛАХОВУ». И ЕЩЕ ДЕЛАЮ ПОДТЯЖКИ

2 сентября у Елены Прокловой был день рождения. Отметила она его не только в статусе любимой актрисы, но и в новой для себя роли телеведущей. Не так давно Проклова приняла предложение Первого канала вести передачу о здоровье «Малахов +». Как оказалось, идеи известного автора оздоровительных методик Геннадия Малахова ей очень близки - уже много лет Проклова и сама горячо проповедует здоровый образ жизни.

## МУЖЬЯ И ДЕТИ ЕЛЕНА ПРОКЛОВОЙ

Судьбу Елены Прокловой не назовешь легкой, хотя сама она считает себя везучим человеком, которому жизнь постоянно преподносит подарки. В первый раз Елена вышла замуж за журналиста Виталия Мелик-Карамова. В 18 она родила дочку Арину, а вскоре развелась. Во второй раз актриса вышла замуж лишь через десять лет. В этом браке у нее родились мальчики-близнецы, которые умерли сразу же после появления на свет. Жизнь со вторым мужем после смерти детей не заладилась. В третьем браке Проклова родила ребенка, который умер на восьмой день. После трагедии Елена долго приходила в себя и все же решила на пятого ребенка. Полинка - поздний ребенок, почти ровесница ее внучки Алисы.

## Встает с петухами, ложится с курами

- Как известная актриса попала в программу «Малахов +»?

- Мне позвонили с Первого канала, зная о моей увлеченности народной медициной, и предложили работать в паре с Геннадием Малаховым. Я приехала, все обсудила, познакомилась с Малаховым и согласилась.

- Как вам Геннадий Петрович Малахов?

- Замечательно. Мы с ним не прекращаем общаться даже между съемками, в перерывах болтаем без умолку, что-то обсуждаем, делимся наблюдениями.

- Следуете его советам?

- Каким-то - да. Например, с его подачи я теперь по утрам обливаюсь холодной водой. А вообще я уже столько лет увлекаюсь теорией естественного образа жизни, что у меня выработался собственный свод правил, как и что нужно делать, чтобы не болеть, во сколько нужно вставать, что есть натощак...

- Во сколько нужно вставать?

- Я встаю с солнцем. И ложусь тоже. К сожалению, не всегда это удается проделывать в городе, поэтому я и стараюсь жить за городом.

А что касается всего остального, то я убеждена, если бы мы отдавали



Уже 19 лет Елена Проклова живет душа в душу со своим третьим мужем Андреем.

должное профилактическим процедурам, мы бы вовсе не болели! Мы с дочкой зимой купаемся в проруби и совсем не простываем. И вместе с Геннадием Петровичем советуем вести такой же здоровый образ жизни всем зрителям.

## Ходит на медведя и разводит рыбу

- Расскажите про свою диету.

- Я придерживаюсь раздельного питания. Еще мне важно, чтобы продукты были экологически чистыми. Поэтому я стараюсь все, что

только возможно, выращивать сама. У меня за городом огромный сад и огород, каждый год я собираю большой урожай да еще заготавливаю лесные ягоды и грибы. Очень ценю травяные чаи.

- А как насчет мяса и рыбы?

- Ловлю рыбу и охочусь. Да-да, я самая настоящая охотница. Слава богу в России масса потрясающих охотничьих угодий. Мы с супругом частенько ходим на лосей, кабанов, оленей. Рыбу я признаю только настоящую, природную. Не могу есть покупную, выращенную на искусственном корме. Мы на своем участке вырыли огромный пруд и заселили его рыбой. Этим летом там расплодилось столько мальков, что пруд буквально кишмя кишит. Думаю, рыбой мы обеспечены на годы вперед.

А еще мы только что вернулись с Камчатки. Кроме того, что накопились там в горячих источниках, пополнили свои запасы медвежатины. Я наловила море экологически чистой красной рыбы.

- Вы в магазины вообще не ходите?

- В магазинах я покупаю только то, что не могу вырастить сама - крупы, например. Я считаю, человек должен сам добывать свою еду. В городе мы забываем о том, что пища - это дар и труд. У нас неправильное отношение к еде, она дается нам легко, поэтому мы начинаем поглощать больше, чем требуется, да и едим, откровенно говоря, совсем не то. Именно поэтому чаще болеют городские жители.

- Вы и таблетки не покупаете?

- В жизни не пила таблеток!

- Чем же вы голову лечите?

- А она у меня не болит.

- А семья вас поддерживает?

- Ей ничего другого и не остается. Стоит немного посидеть на таком питании, как ты тут же понимаешь, насколько же это чудно. А потом ты совсем не тратишь денег на лекарства, потому что прекращаешь болеть. Я не знаю ничего вкуснее свежего меда! И варенье я готовлю тоже на меду. И вам советую.

## Была замужем за целителем

- Как вы дошли до такого?

- Все мы попадаем в истории, когда традиционная медицина бессильна. Вот и я пришла к здоровому образу жизни постепенно, делая ошибки, много наблюдая. Нас ведь как всех учили: главное в жизни - сыграть великую роль, написать книгу... А здоровье и уж тем более какое-то питание - мелочи. Это не так! Наша жизнь протекает от завтрака до обеда и от обеда до ужина! Однако много людей в конце своей жизни так и не понимают этого, ничего не знают ни про себя, ни про свое здоровье. Многим, кроме работы, и вспомнить бывает нечего.

- Чем занимается ваш муж?

- Андрей у меня занимается вековым, святым делом - он строитель.

- А вы продолжаете свое увлечение ландшафтным дизайном?

- Да. В сентябре собираюсь пересадить весь свой плодовый сад. На программе познакомилась с людьми, которые обещали мне доставить новые сорта черешни, вишни, абрикосов. Так что планов громадье.

- Пересадить целый сад - ужас!

- Только не для меня. Труд на земле мне не в тягость, а огромное удовольствие. Я совсем не люблю пассивный отдых. Приеду на пляж, поваляюсь два дня и уже рвусь на экскурсии. После належусь.

- Правда, что вы были замужем за целителем?

- Да, мой второй супруг Александр Дерябин - известный целитель. Познакомилась я с ним так. Когда Арише было 11 лет, у нее открылась язвенная болезнь. К тому времени я уже много хлебнула и не хотела прибегать к медикаментам. Мои знакомые из МХАТа посоветовали обратиться к Дерябину - он многим нашим театральным помог. В общем, пришла я к нему за помощью, а потом стала его женой.

## Старух играть пока не предлагают

- Как дела у младшей дочки?

- Пока Полинка - это еще часть меня и очень на меня похожа. Ей сейчас 12, учится хорошо, занимается вокалом. Я за нее спокойна, потому что она сама может приготовить обед, убрать квартиру, знает, что нужно делать, когда поранит палец.

- Скажите, а как сочетается ваш естественный образ жизни с пластической хирургией, к услугам которой вы прибегаете, не скрываете этого?

- Мое лицо - это мой инструмент, часть моей профессии. Как скрипка для скрипача. Ведь ни один же музыкант не станет лгать, что плевать хотел на свою скрипку, что он держит струну в зубах, а играет палкой. Вот и я не стану утверждать, что мне все равно, как я выгляжу. Нет, я понимаю, что от старости никто не убежит. Но пока мои роли заставляют держать себя в форме. Вот как только начнут предлагать играть старух, тут же расслаблюсь, плюну на пластику и начну больше есть.

- Вы делали какие-то серьезные операции?

- Глобальных операций я не делала. Небольшие подтяжки глаз, вливания, которые помогают убрать морщины. Это все делается легко и безопасно, так почему бы и нет?

- Вы так искренне об этом рассказываете...

- Если ты этого стесняешься, то зачем делаешь, а если делаешь, то зачем стесняешься? Все равно ведь все заметят, что раньше у тебя было другое лицо, так чего отпираться. Я уже не девочка, 54 вот стукнуло.

- Как день рождения отметили?

- Мы с дочкой два дня к нему готовились. Стаскивали столы с улицы на второй этаж. Приехали мои друзья, мы танцевали, жарили шашлыки, рассказывали анекдоты...

Наталья ВОЛОШИНА.

Фото Ларисы КАМЫШЕВОЙ.



С Геннадием Малаховым у Елены Прокловой много общих тем для разговоров.

14098

Проклова Елена