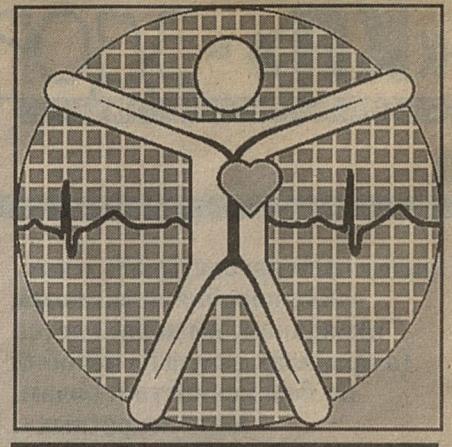


# ЖИВИ СТО ЛЕТ И НЕ КАШЛЯЙ!

## КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

# ЗДОРОВЬЕ

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



ОКТЯБРЬ 2002

ВЫПУСК 30 (37)

## «И Я ГОВОРЮ СЕБЕ: ВПЕРЕД, ПЬЕХА! ТЕБЕ НЕ ДО ДЕПРЕССИИ...»

Полгода певица не выходила на сцену, не общалась с журналистами. Это породило множество слухов. Говорили, что народная артистка тяжело болеет, что после неудачной операции она располнела и впала в депрессию, с которой ей уже не справиться без алкогольного «антидепрессанта». Наш корреспондент решила проверить эти слухи и встретилась с певицей в «Новой опере». Это был первый концерт Эдиты Пьехи после долгого перерыва...

### От невзгод убегаю в лес

- Эдита Станиславовна, каким хворям вы объявили войну?

- Я не из тех, кто жалуется на болячки. Чем меньше о них думаешь, тем дольше они у тебя не появляются. Скажу лишь, что едва я дала волю эмоциям и позволила себе жить не по режиму, как типичные для моего возраста болезни, которым я долгое время была неподвластна, «расправили плечи».

- И что теперь - ходите по врачам?

- Конечно, не без их помощи я вновь прихожу в форму, но что еще важнее - я разозлилась на себя. Я сказала себе: «Вперед, Пьеха! Депрессия сейчас - не позволяющая роскошь».

- Как справлялись с депрессией?

- Уходила в лес - активные прогулки на свежем воздухе полезны здоровью. Потом обливание холодной водой. В идеале - на улице, но я делаю это в душе. И главное - оптимизм и заветная фраза «Мне все по плечу». Окружаю себя пастельными тонами - в этой цветовой гамме у меня проходят головные боли. Очень люблю зеленый и фисташковый - это у меня еще со студенчества. Я выбирала нежные цвета интуитивно, а потом узнала, что есть «цветовая терапия».

- Вы верите в то, что все болячки от нервов?

- Да, я убедилась в этом на примере своей мамы - у нее была тяжелая лейкемия. Врачи говорили, что они беспомощны. А мама сказала: «Я выстою». Семь лет она боролась с болезнью, не сдавалась. Потом они как-то повздорили с отчимом, мама очень эмоционально прореагировала на скорую, уехала. Вскоре ее не стало... После этого я дала себе установку - не нервничать.

### ИЗ ДОСЬЕ «КП»

Когда мы договаривались об интервью, близкие Пьехи попросили: «Не спрашивайте о пластических операциях, она может отказаться беседовать. Эдита стала суеверной - сейчас все хорошо, не сглазьте».

В интервью «КП» дочь певицы Илона БРОНЕВИЧ-КАЯ рассказала, что причина слухов - не пластическая операция, а омолаживающая косметическая процедура, в просторечье - «ожог». Косметологи пояснили, что это механический пиллинг: при помо-  
щи абразивных частиц отшелушивают 2 - 3 слоя клеток. При неудачной операции кожа на время заживает несколько недель. При такой процедуре риск осложнений у женщин старше 50 велик.



Фото Влада ЛОКТЕВА.

Эдита - ягодка опять!

- Ваша «формула здоровья»?

- Делать то, что хочется, но знать при этом меру. Первостепенно здесь у режима дня - нельзя жить хаотично. Организм работает как часы только тогда, когда он умеет жить по этим часам. Когда он точно знает, что завтрак во столько-то, репетиция - во столько.

- Вы «сова» или «жаворонок»?

- Я «сменила оперение» - в молодости, когда давала по три концерта в день, была «совой» - спала больше восьми часов, катастрофически не высыпалась. Сейчас я «жаворонок», сплю 5-6 часов, еще чуть-чуть и Наполеона догоню.

Я «воспитала»

свой желудок

- Правда, что у вас есть своя диета?

- Диеты - это в прошлом. Живу по принципу «Есть можно все, что хочется, но понемногу». Главное - соблюдать меру.

Когда я приехала в СССР из послевоенной голодной Польши, мне казалось, что я попала в гастрономический рай. На изумительных пирожных из студенческого буфета я поправилась на 15 килограммов. Пришлось экспериментировать с диетами. Самой удачной считаю «голливудскую», она вкусная и обходится без стресса для организма. Я симпатизирую разгрузочным дням - яблочным, кефирным. Сейчас время для арбузов - на разгрузочный день беру 2,7 килограмма мякоти и делю на пять частей.

- Почему именно на пять?

- Я кушаю пять раз, строго по расписанию. Поначалу мой желудок этому противился, но я его воспитала.

- Какие продукты вы занесли для себя в «черный список»?

- Соль - после нее у меня отекают ноги. Заменила соль на соевый соус. Табак на все, что приготовлено на жирах. Зато обожаю рыбу и все морепродукты - однажды мне нагадали,

что прошлую жизнь я прожила на Аляске. Наверное, это оттуда. И самое главное - пейте талую воду, благотворные результаты скажутся на всем организме.

### Делайте для себя «заначки» из времени

- Болезни, преждевременное старение начинаются с неуважения к себе. Конечно, от женщины никуда не убегут грязная посуда и хозяйствственные хлопоты. Бытовая усталость провоцирует депрессию. Поэтому несмотря ни на что выкраивайте для себя хоть немного времени - сходить в бассейн или на прогулку.

Еще очень важно, чтобы у девушки или женщины было на кого равняться. Был случай - на концерте продавали мой календари. В фойе ко мне подошла упитанная дама и, показывая на календарь, попросила: «Пожалуйста, не полней! Я намного тебя моложе и говорю тебе: «Я смогу стать такой, как Пьеха». Вешаю над кухонным столом календарь и приказываю себе: «Хватит жрать» - и худею».

Теперь, когда мне хочется чего-нибудь вкусного и калорийного, я говорю себе: «Эдита, тебя снимут со стены!» И аппетит пропадает.

Александра МАЯНЦЕВА.

ПОСОБИЕ  
ПО УХОДУ  
ЗА МАЛЫШОМ:  
КОМУ ЗАПЛАТИТЬ И СКОЛЬКО?

стр. 2

### «Голливудская» диета

Диета рассчитана на 18 дней.

Эдита ПЬЕХА утверждает, что при помощи этой диеты можно легко сбросить 6 килограммов.

1-й день:  
Обед - 1 яйцо, 1 помидор, кофе.

Ужин - 1 яйцо, зеленый салат, 1 грейпфрут.

2-й день:  
Обед - 1 яйцо, кофе, грейпфрут.

Ужин - говяжье мясо, испеченное на решетке без жира, огурец, кофе.

3-й день:  
Обед - 1 яйцо, 1 помидор, тушеный шпинат.

Ужин - телячье филе, испеченное на решетке без жира, огурец, кофе.

4-й день:  
Обед - зеленый салат, кофе, 1 грейпфрут.

Ужин - 1 яйцо, творог, тушеный шпинат, чай.

5-й день:  
Обед - 1 яйцо, тушеный шпинат, кофе.

Ужин - нежирная рыба, приготовленная на решетке, зеленый салат, кофе.

6-й день:  
Обед - фруктовый салат из яблок, апельсинов и грейпфрутов.

Ужин - говяжье мясо, испеченное на решетке, огурец, чай.

7-й день:  
Обед - овощной суп, курица, испеченная на решетке, чай, апельсин.

Ужин - фруктовый салат.

Лучше во время диеты обойтись без завтрака, если тяжело, то можно завтракать половинкой грейпфрута и чаем без сахара.

### СОБЫТИЕ

#### Всемирный день сердца - лишний повод подумать о здоровье

Насколько полезен или вреден тот или иной продукт? - над этим вопросом задумывается почти каждый покупатель. О вреде холестерина и жиров знает даже ребенок. Однако как конкретно влияет тот или иной продукт на сердечно-сосудистую систему человека, этот вопрос обсуждался 27 сентября на «круглом столе» «Здоровое питание - основа здорового сердца», который проходил в научно-исследовательском центре профилактической медицины и был приурочен ко дню сердца. Организаторами мероприятия выступили Всероссийское научное общество кардиологов (ВНОК) и компания «Юнилевер». Отвечая на вопросы журналистов, Дэвид Лус, директор направления продуктов питания по России и Украине компании «Юнилевер», отметил, что на Западе огромное внимание уделяется выбору продуктов с точки зрения их полезности для организма. Поэтому известные в России марки магаринов «Делми», «Пышка», «Рама», успешно продающиеся за рубежом, отвечают самым высоким медицинским требованиям.

Сергей МУРАШОВ.