

ЭДИТА ПЬЕХА СПИТ С ОТКРЫТОЙ ФОРТОЧКОЙ

Десятилетиями Эдита Пье́ха была для советских женщин символом безупречного вкуса. Эдита Станиславовна по-прежнему убеждает нас, что женщина — это элегантное и прекрасное создание, которое побеждает время. Мы попросили знаменитую певицу перед 8 Марта поделиться своими «секретами красоты» с нашими читателями.

— Все очень просто — движение, воздух и рациональное

питание. Нужно спать только с открытой форточкой. Обязательно каждый день спортивная ходьба не меньше пяти километров. Я хожу в Таврический сад, километр за 10 минут. Обожаю природу, могу целый день гулять. Когда устаешь, тогда хорошо спишь. Когда хорошо спишь, то хорошо с нервами. Когда хорошо с нервами, то не срываешься. Я не умею злиться, не завидую никому и боюсь воды.

— Значит, в бассейн не ходите?

— Я не умею плавать, это

мой большой недостаток.

— Может быть, ходите в сауну или русскую баню?

— Сауну обожаю, потому что очень люблю ледяную воду. Я и после прогулок обливаюсь ледяной водой. Люблю еще грубой щеткой разминать тело. Выпить горяченького кофе и приняться за работу.

— У Эдиты Пье́хи есть специальная диета?

— Нет. Просто нужно дружить со своим организмом. Прежде всего с печенью, с желчным пузырем, с селезен-

кой. Нужно знать, что им нравится. Вы же не пойдете на день рождения к любимой подружке и не подарите ей духи, от которых ее тошнит. Так же и организм. У меня, например, низкое кровяное давление. Я никакой диеты в жизни не выдерживаю, а тем более голодания. У меня от этого кружится голова, и я могу упасть в обморок. Поэтому я ем нормально, самое главное — естественные продукты. Сок мне делают утром в соковыжималке: грейпфрут, апельсин. Ем тушеные овощи,

рыбу, котлетки рыбные, белое мясо. Вообще, я мясо почти не ем, потому что в детстве у нас его в доме не было — мы были очень бедные. И соль не употребляю, а только соевый соус. А вместо сахара я ем мед. Люблю крупы, обожаю все продукты моря, просто трясусь, не знаю почему.

— Считается, что активное занятие сексом продлевает молодость.

— Все, что много, не полезно. Но и слишком мало — это плохо. Так во всех областях жизни. И питаться лучше чаще и понемножку, чем один раз в день. Так же алкоголь.

Если он в меру, то это лекарство, а в больших дозах — это уже яд.

— А какие напитки предпочитаете?

— Почему это так волнует сейчас прессу, как будто хотите воскресить горбачевскую кампанию? Наш народ, русских, славян климатические условия приучили всегда разогреваться, а меня во Франции приучили пить сухое вино. Я его люблю, это моя слабость. А сейчас у меня немножко плохо со здоровьем, я вообще его исключила. Я считаю, что, когда организму тяжело, надо ему давать меньшую нагрузку. Знаете, как сбрасыва-

ют груз с верблюда для того, чтобы он поднялся на гору.

— Вы не курите?

— Никогда не курила. В нашей семье никто не курил. У меня папа умер в 36 лет от болезни легких, брат умер в 17 — от туберкулеза. Я тоже была в детстве больна туберкулезом, но меня спасли. Главное — внимательно прислушиваться к своему организму. У меня находили аритмию, от занятий физкультурой хотели в университете освободить. А я всем врагам назло ходила пешком по много километров, и через год все стало нормально.

— Есть ли какая-то часть

тела, которой надо заниматься больше всего?

— Позвоночник, конечно. Вот он у меня самый слабый, моя ахиллесова пята. Это издержки войны, недостатки витаминов. Раз в год я себе позволяю заниматься вытяжкой позвоночника и точечным массажем. Вы знаете, я могу очень долго говорить о том, как хорошо выглядеть, — это целый доклад. Главное — надо помнить, что никакие диеты и химии ничего не дадут. Ведь быть красивой очень просто. Потому что все, что очень трудно, — очень просто.

Милана БОГДАНОВА.

