

Жанна ФРИСКЕ:

«ЖИВУ НАСТОЯЩИМ, ГЛЯДЯ В БУДУЩЕЕ»

Секс-символ, звезда эстрады Жанна Фриске при всей своей внешней мягкости и женственности – кремень. Она считает, что твердый характер – обязательное условие успеха. А чтобы по-настоящему отдохнуть, уезжает не в роскошные отели, а в уединенные бунгало на берегу океана.

Интервью: АЛЛА ВЕНГЕР

Певица дает нам интервью у себя дома, после целого дня съемок, занятия в йога-классе, репетиций и записи диска. Кажется, что отличная форма, которую демонстрирует певица, подразумевает пустой холодильник и голодный паек, но мы сидим на кухне, наполненной вкусными ароматами, а Жанна подкладывает мне в тарелку ризотто с тушеной тыквой и пармезаном. На часах меж тем 11 вечера...

МЯСО – ЭТО АГРЕССИЯ

Значит, ваша роскошная фигура – не результат изнуряющих диет и ограничений?

Если я хочу умять плитку горького шоколада, умну, и ничто меня не остановит. Еще и запью чашечкой капучино. Главное – получить от процесса удовольствие. Недавно на дне рождения подруги мы компанией ели чуть не руками такой вкуснющий торт, что остановиться было невозможно. И запивали шампанским. И это в двенадцать ночи! У меня давно бы случился нервный срыв, если бы я думала о каждом потерянном или набранном килограмме. Лучше потом пойти в спортзал на пару часов и побегать на дорожке. Хотя, конечно, я стремлюсь питаться правильно.

Жанна, понимание того, что вы красивы, пришло еще в юности или позже?

То, что я привлекательна, поняла лет в восемнадцать. В школе не пользовалась популярностью у мальчиков, толстовата была. При росте 166 см весила 66 кг.

То есть больше, чем сейчас?

На 12 кг! Хотя мой первый парень влюбился именно в такие размеры и уверял меня, что я очень красивая. Потом уже похудела, причем без диет и самоистязаний. Собственно говоря, я не собиралась худеть. Чем больше папа ругал меня: «Посмотри на себя! Распустилась!» – тем больше я бунтовала: «Отстаньте все! Какая есть, такая есть». Заставить меня жить по чужим правилам невозможно. Конечно, только с возрастом понимаешь, что к здоровью и собственному телу надо относиться бережно.

В чем это выражается на практике?

Ем только свежеприготовленные блюда из здоровых продуктов. Никаких глазированных сырков или чипсов с кучей эмульгаторов и улучшителей вкуса. И впрок продукты не покупаю – ровно столько, сколько съем за раз. Исключение – овощи и фрукты, которые могут полежать два-три дня.

А мясо?

Мясо я давно не ем. Тяжеловато ложится, после него кошмары снятся (*смеется*). Исключение – курица или хорошо приготовленная утка. Говорят, мясо прибавляет агрессии: вечером съел – утром жестче реагируешь на раздражители внешнего мира. Кому это необходимо, тем, конечно, вегетарианство противопоказано. А мне агрессия ни к чему.

И не тянет на бифштекс?

Где-то раз в год мой организм кричит: «Мяса!» Тогда иду в ресторан и заказываю стейк. Если относиться к пище как

Фото: ВЛАДИМИР ШИРОКОВ, ассистент фотографа: ГРИГОРИЙ ШЕЛУХИН, стиль: НАТАЛЬЯ СЫЧ, Make-up: ЛАРИСА ХАТМУЛЛИНА (MOSMAKE), прическа: АЛЕНА ДРЯХЛОВА (MOSMAKE), платье: PUREJOYFASHION



Йога стала для Жанны настоящим источником сил и энергии. Где бы певица ни находилась – на отдыхе, на гастролях, дома, – она всегда найдет возможность позаниматься

ФОТО: ИГОРЬ ХАРИТОНОВ / ©HELLO!



к источнику энергии, а не удовольствию, то именно так она и работает – дает необходимую энергию и позитивные эмоции. Если же иногда хочется погурманить, можно и пюре съесть, и не на воде приготовленное, а на молоке, чтобы вкуснее было.

А вот если на пищу смотреть как на choreo, то нестерпимо тянет на сладкое, жирное, мучное, жареное... А потом удивляемся: «Ай-яй-яй! Что с моим цветом лица? Почему печень болит?..»

САМА СЕБЕ ХОЗЯЙКА

Жанна, вот приходите вы домой после концерта, уставшая, голодная. Неужели не сделаете бутерброд с колбасой, чтобы червячка заморить?

Пока готовлю ужин, делаю вот что: на мацу кладу тонкий слой козьего сыра, добавляю огурец или помидорчик и съедаю. Или салат быстро делаю: зелень, груша, орехи, апельсины, оливковое масло. И вкусно, и организм обманут: думает, что поел, и не мешает готовить полноценный ужин. А готовить я обожаю и делаю это каждый день.

И ни грамма хлеба?

Почему же? Я люблю свежий зерновой хлеб или чабатту. Или круассан под капучино. И каши по утрам, и омлет, и творог с медом!

Честно говоря, для меня стало неожиданностью, что вы любите готовить. Давно обнаружили в себе кулинарные способности?

Само как-то пришло со временем. Конечно, когда пела в «Блестящих», об этом речи не шло. Меня дома-то не бывало: гостиницы-самолеты-поезда... Смотрю на старые фотографии: зеленый цвет лица, синяки под глазами, уставшие лица... А ведь 10 лет назад, казалось бы, должны выглядеть лучше! Но с годами я стала внимательнее относиться к здоровью и поняла, что нет ничего лучше пищи, приготовленной в спокойном состоянии и с любовью. Кстати, готовлю я всегда в полной тишине – ни музыки, ни телевизора, с душой отдаю целиком процессу.

МЯСО Я ПОЧТИ НЕ ЕМ. ОНО ПРИБАВЛЯЕТ АГРЕССИИ: ВЕЧЕРОМ СЪЕЛ – УТРОМ РЕАГИРУЕШЬ НА ВСЕ ЖЕСТЧЕ. ЛИЧНО МНЕ ЭТО НИ К ЧЕМУ.

Готовить учились сами или кто-то помогал?

Сама. Везу рецепты со всего мира. Покупаю специальную литературу... Красиво оформленные кулинарные книги даже в руках приятно держать. Когда-то давно в Америке случайно увидела телешоу Джейми Оливера. Такой талантливый и искрометный! Попала под его обаяние и уже на следующий день купила его книгу рецептов на английском языке. Конечно, готовлю я только дома, на гастролях – рестораны.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

С едой разобрались. А что еще для вас важно, чтобы хорошо себя чувствовать и отлично выглядеть?

Потихонечку пришла к осознанию того, что витамины и БАДы необходимы любому жителю мегаполиса. Стресс начинается с порога: сядишься в машину, попадаешь в пробку и едешь вместо десяти минут полтора часа. К тому же в любом восстановительном центре мне первым делом прописывают комплекс с кальцием и магнием для нервной системы. Я всегда пью витамины курсами – для кожи, для волос, ногтей и комплекс для женщин, а еще гиалуронку, антиоксиданты и женьшень. Когда летаю зимой в Майами, хорошенько закупаюсь – везу домой мешки витаминов.

Те, что продают здесь, вас не устраивают?

Да, западным доверяю больше. В Европе и Америке контроль за качеством намного серьезнее.



Лучший отдых для Жанны – полная смена обстановки плюс общение с друзьями

НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ ПИЦЦЫ, ПРИГОТОВЛЕННОЙ В СПОКОЙСТВИИ И С ЛЮБОВЬЮ. ГОТОВЛЮ ВСЕГДА В ПОЛНОЙ ТИШИНЕ, ОТДАЮСЬ ЭТОМУ ПРОЦЕССУ ЦЕЛИКОМ.

ли без соли и сахара, много воды и процедур... В Италии мне очень понравилось: рядом виноградники, много солнца, пешие тропы проложены по очень красивым местам... И очень вкусно готовят, хотя пицца специфическая. Скажем, овощи

несоленые, но с вкусными травами и очень красиво сервированные, только взглянув – насыщаешься.

А от какой оздоровительной программы остались самые сильные впечатления?

Меня поразила детокс-центр в Таиланде. Условия там жесткие: селят в крошечные бунгалло прямо на берегу океана, удобств минимум – кровать, вентилятор и туалет. Телефонами пользоваться запрещено, только Интернетом. Подъем в шесть утра, сразу же на полтора часа спортивная ходьба под руководством тренера, всегда разными маршрутами. На завтрак – фрукты и сок. После скудного обеда снова прогулки, потом массаж и очистительные процедуры, а затем баня на берегу океана. Выбегашь из парилки и бросаешься в теплые волны – красота!

Серьезное расписание. А развлечения?

Днем были поездки к водопадам или в местные магазинчики. Еще мы брали уроки рукоделия: готовили, делали икебаны для храма, рисовали. Кстати, рисовать я начала именно там. Для меня было потрясением, что не надо родиться с кистью в руках, чтобы встать к мольберту. Нам говорили: любой человек умеет рисовать, только верьте в это. Я сидела по два с половиной часа и, высунув язык, с упоением рисовала, училась смешивать краски так, как мне хотелось...

И какой был эффект от подобного курса?

Первые дни было тяжело: раздражало буквально все – звуки, запахи, немногочисленные люди вокруг... Чтобы успокоиться, пила травяные чаи, которые прописывал доктор. А на четвертый день я запрыгала кузнечиком. В центре нас всего-то было человек десять, а к концу моего пребывания вообще осталось четверо. Остальные не выдержали, уехали раньше. Один мужчина держался-держался – и голод перенес, и скромный быт, и чудовищную влажность воздуха...



5 ФАКТОВ О ЖАННЕ ФРИСКЕ

1. Жанна серьезно относится к экологическим проблемам и приняла участие в акции «Звездная авоська», выступив за использование многоразовых сумок вместо полиэтиленовых пакетов.

2. Звезда с удовольствием участвует в реалити-шоу: на ее счету «Цирк со звездами», «Империя», «Ледниковый период-2»... Последний стал настоящим

3. Несколько лет назад Жанна купила квартиру в Майами. Все ее соседи – американцы, но Жанна неплохо владеет разговорным английским, и для нее не представляет проблемы общаться с ними.

4. В Москве певица живет в квартире на 14-м этаже и очень ценит великолепную панораму города, открывающуюся из окон.



а потом увидел в ванной свернувшуюся клубочком змею и в тот же вечер собрал вещи. Зато те, кто остался, получили то, на что рассчитывали: за спиной будто крылья выросли, настроение отменное, энергии столько, что хоть раздавай всем желающим.

ВОЛЯ И РАЗУМ

Судя по тому, что вы рассказываете, сила воли у вас железная.

Ну да, надо значит надо. Наверное, это качество с детства было заложено, а с годами только усилилось.

Как вы заставляете себя сделать какую-то процедуру, если она неприятна?

Главное – морально настроиться: да, противно, но так надо. Пьешь масло – думай о том, как именно оно тебе поможет. А начнешь стелать: «Фу, какая гадость!» – пользы не жди. И еще в местах вроде того тайского центра важно настроиться на отрешение от всего суетного, чтобы не страдать от отсутствия друзей.

Это родители вас вырастили спартанкой?

Я получила действительно спартанское воспитание. С полугода в яслях, потом детский сад, школа, пионерские лагеря плюс занятия гимнастикой, балетом, выступления в художественной самодеятельности... В общем, была гиперактивным ребенком в хорошем смысле слова. В доме были строгие порядки: возвращаться домой не позже 11 вечера, иначе папа мог взять в руки ремень. Но, знаете, именно это привило мне ответственность и сделало организованным человеком.

Ваш характер сильно изменился с годами?

Довольно сильно. Но внутренняя ответственность была всегда.

Как любите проводить свободное время?

В идеале улететь куда-нибудь хотя бы на 3–4 дня для смены обстановки. Или устроить девичник. Мы с подругами это обожаем: они приходят на целый день, мы делаем маски, болтаем, готовим, а потом садимся за большой стол и не спеша едим. Жаль, что из-за моего сумасшедшего графика с родителями вижу их не так часто, как хотелось бы. На этот Новый год мама, папа и младшая сестра Наташа прилетели ко мне в Майами.

Скучаете по родным?

Конечно. Поскольку видимся редко, постоянно созваниваемся, в курсе всех новостей и дел друг друга. Хотя от родителей я отделилась очень давно. На 24-летие они подарили мне квартиру, думая, наверное, что дочка переедет в нее потом, когда-нибудь. А я собрала вещи и тут же уехала, хотя жилище требовало

Я СОЗНАТЕЛЬНО ИЗБЕГАЮ ЛЮБЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КРАЙНОСТЕЙ. ВЕДЬ ЕСЛИ ОЧЕНЬ ЯРКО ПЕРЕЖИВАЕШЬ РАДОСТЬ, ТАК ЖЕ БУДЕШЬ ПЕРЕЖИВАТЬ И ПЕЧАЛЬ.

серьезного ремонта. Просто потому что решила: либо я сейчас становлюсь самостоятельной, либо никогда.

БЫТЬ ПОЗИТИВНОЙ

Жанна, вы давно занимаетесь йогой. Можно сказать, что вы нашли идеальный для себя вид фитнеса?

Да! Йогой мне сам бог велел увлекаться, ведь я с детства танцую, тело гибкое. Когда была в отпуске в Индии, практиковала там; в Москве хожу в спортклуб или просто дома занимаюсь на коврике под DVD. А в Майами попала на хот-йогу и просто очаровалась этим направлением. Вот что действительно эффективно для похудения! В 40-градусную жару делаешь 26 определенных поз при правильном дыхании; в результате организм просто высушивается. Потеешь так, что не только полотенце мокрое, но и коврик под тобой.

На первом уроке так обессилела, что чуть сознание не потеряла, а на втором уже стояла в первой линии. Теперь мечтаю открыть собственную школу в Москве.

Вы серьезно увлекаетесь восточной философией. Как к ней пришли, что она вам дает?

5 СОВЕТОВ ОТ ЖАННЫ ФРИСКЕ

1. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД. Для здоровья и красоты важны все слагаемые: свежие продукты, витамины, йога, баня, тренажерный зал и тайский массаж. Последний идеален для расслабления. Только нужно выбирать хороших мастеров, желательно тайцев.

2. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЦЕЛЛЮЛИТЕ. Главное в борьбе с ним – правильный водно-солевой баланс и отказ от сладкого. Важно помнить: целлюлит есть у всех, это нормальное явление, предусмотренное природой. Нужно просто не допускать его чрезмерных проявлений.

3. ПЛАВАЙТЕ В МОРСКОЙ ВОДЕ. Осенью снималась в Севастополе, стала искать спортзал и нашла бассейн с морской водой. Пошла ради любопытства, но в итоге впервые получила удовольствие от плавания в четырех стенах. Совсем другие ощущения!

4. ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ. Чтобы уменьшиться в объемах, достаточно просто не есть на ночь пару вечеров подряд. И еще нужно обязательно побороть привычку «заедать» стресс, ссоры и обиды.

5. ТОЛЬКО ТЫ. Полюбите себя от всего сердца, с интересом познавайте свой характер, внутренний мир, ищите гармонию в себе самом. Вы можете стать себе лучшим другом и советчиком, если узнаете себя и услышите свою интуицию.

Сейчас многие увлечены восточной философией. Я много путешествую и вижу, что она приживается на любой почве. Мне лично она принесла комфорт, научила понимать жизнь. Толчком стало, как ни странно, участие в «Послед-

нем герое» 6 лет назад. Вернулась со съемок другим человеком, на блага цивилизации смотрела как на чудо. Вот тогда-то мне в руки каким-то мистическим образом стали попадать книги по эзотерике, медитации. Читала запоем, и однажды пришло понимание: мои истерики и переживания по разным поводам – все пустое! Не нужны они.

А они вам были свойственны?

Я всегда легко поддавалась эмоциям: убивалась по любому поводу, страшно переживала и радости, и огорчения. Сейчас сознательно избегаю любых эмоциональных крайностей. Во всем нужны баланс и гармония. Ведь если очень ярко переживаешь радость, значит, спустя время точно так же будешь переживать печаль. Буддистское спокойствие – высшая мудрость. Когда голова холодна и трезва, ты в состоянии остановиться и подумать, а это роскошь в нашей привычной суете.

И как вы ведете себя в сложные моменты жизни?

Не бьюсь головой о стену, не плачу, не стесняю, как раньше, а говорю себе: «Слушай свое сердце, оно подскажет верное решение». И стараюсь ситуацию отпустить. Живу настоящим, глядя в будущее. На прошлом не заикаюсь и по упущенным возможностям не плачу – что было, то прошло. Вот что в этой жизни действительно важно, так это быть понятым и принятым, только тогда возможны покой и удовлетворение. Если это почему-то не удается, надо постараться получать удовольствие от одиночества и от всего сердца любить себя самого. **Наверное, это и называется «позитивное мышление».**

Да. Я поняла, что теперь должна быть всегда довольна своей жизнью и всем тем, что делаю. Должна, просыпаясь каждое утро, ощущать счастье. Конечно, это сложно, особенно в Москве... Утром выглянешь в окно, а там пробки и смог. Интернет включаю, а там про меня новые гадости пишут...

И как же сохранять оптимизм?

(Улыбается.) Чтобы создавать хорошую энергию, ее надо в себе культивировать и беречь. ■

