

**Чудеса со звездами**

Известный певец родом из Сибири. И как истинный сибиряк, он знает толк в народной медицине. Лечение медом, травами, баней – тут Сергей – настоящий эксперт! Накануне юбилейного сольного концерта в столичном Крокус Сити Холле певец рассказал нам о старинных сибирских рецептах, которые помогают ему быть в форме всегда, а особенно во время долгих гастролей.

**Сергей Любавин:**  
**«В природе есть противоядия от всех болезней»**



## Паримся правильно

Господь задумал эту Вселенную так, что вокруг нас всегда есть способы восстановить здоровье. Просто мы либо не знаем, либо утеряли знания наших далеких предков. А суть знания такова: если у живых организмов появляются какие-то болезни, то рядом есть и противоядия. Не надо придумывать химические и синтетические препараты. Все для человека уже придумано и есть в природе.

Знания народной медицины, которые дошли до нас, очень важные! Кто-то умеет пользоваться народными средствами, а кто-то дискредитирует само представление о народной медицине. Я категорически за народные средства лечения. Но делать это надо умеючи, с пониманием.

Например, знаете ли вы, что такое баня? Сильнейшее средство восстановления жизненных сил организма. В настоящей бане не моются. Мыться надо в ванне, в душе... А в бане – парятся. Самые полезные, чудодейственные способы парения – это бани на чесноке и на полужке.

### Баня на чесноке

Часто ради того, чтобы подлечить органы дыхания, на каменку поддают травяные настои: эвкалипт, ромашку и т.д. А вот самым действенным средством пользуются редко. А ведь все самое полезное растет у нас под ногами! Например, хрен, который просто как сорняк на дачном участке прорастает везде. Вытаскиваешь корень, трешь его на терке, увязываешь в марлю, опускаешь в кипяток. А можно взять чеснок, мелко его порубить, завязать в марлю, опустить в кипяток и настаивать минут 20. А потом этой водой поддавать на каменку – и дышать этим паром. Польза невероятная! И такой дух идет, что возбуждает просто зверский аппетит. Организм буквально оживает – и кожа омолаживается, и все болезни как рукой снимает. Я по себе знаю: после пяти сольных выступлений подряд, когда голос устал, я сходил в такую чесночную



баню – и с утра просто как новый был! Я был поражен этим эффектом. Решил покопаться в интернете: в чем же живительная сила чеснока? Так вот, оказывается, ученые толком не понимают, как это действует. Загадка! Главное, что вот эти пары хрена или чеснока великолепно поднимают иммунитет, запускают механизм оздоровления организма и омоложения. Если человек устал, подцепил вирусную инфекцию, чувствует признаки заболевания, пропарился, подышал – и снова здорово, в строю!

### Баня на полужке

Второй способ целебной бани – парение на полужке. Его секрет мне раскрыли пчелники. Специально на отверстие, через которое пчелы залезают в улей, кладут холщовую тряпочку так называемый полужок. Пчелы постепенно все, что собирают в природе, отряхивают на этот полужок. Белая тряпочка постепенно становится черной – от прополиса, от пыльцы, нектара... Полужок надо принести в парилку, повесить эту тряпочку под потолком. И когда поддаешь на каменку, пары окутывают этот полужок. Такие ароматы, такой дух! Подышал этим паром –

и словно заново родился. Очищает легкие, поднимает иммунитет. Вот вам чудо самое настоящее!

### Правильный мед

Пчелы тоже лечатся растениями: с каких растений пчелы берут взятку, такими и вылечиваются. Клевер, гречиха, таежный сбор... А есть еще падевый мед, он считается самым полезным. В плохую погоду, когда цветы закрыты и нет взятка на цветках, пчелы все равно летают и находятся в поиске. И берут вытяжку из шишек хвойных деревьев. И этот мед считается самым полезным и самым ред-







ким. Он помогает и от давления, и даже от туберкулеза. Для пчел он негодный (они его не берут зимовать – быстро портится), а для человека – бесценный. Умные пчелы специально в плохую погоду вывозят ульи на кочевку поближе к хвойному лесу.

## Мистический кедр

Наш организм способен сопротивляться всем заболеваниям. Не секрет, что в нем, кроме полезных бактерий, есть еще и вредные микробы. Эти микробы делают все, чтобы ухудшить и сократить жизнь человека. Но их вредные действия блокирует наш иммунитет. Травяная медицина делает все, чтобы подкрепить иммунитет. Чтобы человек – а наш организм создан по образу и подобию Божьему – мог сопротивляться и побеждать. Если иммунитет крепкий и способен сопротивляться вредным бактериям, человек выживет в любых условиях!

Очень люблю кедр, который в изобилии растет в сибирской тайге. Масло кедрового ореха – вообще мистическая вещь, очень поднимает иммунитет. Много в

пищу употреблять его не рекомендуется (кедровые орехи содержат очень много жиров). Но в малых дозах оно невероятно полезно. В Сибири кедровое масло и орехи применяют везде: добавляют в пищу, делают настойки...

## Калган-травя

Я из Сибири. И у нас славится своими свойствами трава калган. Корень калгана – мистический, его выкапывают, делают с ним настойку. Дед мой такую настойку заготавливал. Настаивают корень на водке примерно полгода. Водка вытягивает из калгана целебные масла – настойка становится цвета кедрового ореха, золотистой. Пить ее нужно ежедневно, примерно по 20 грамм. Всем рекомендуется – и женщинам, и детям. Для чего? Именно для поднятия иммунитета.

Секрет калгана в том, что в больших дозах этот корень ядовит. А в микродозах дает эффект прививки. Организм подвергается воздействию яда, отвечает на это сильным всплеском иммунных сил. Многие, кто «лечится травами» (пьет целебный травяной чай или настойку, чтобы справиться с болезнью), трактуют траволечение

принципиально неверно. Человек пьет отвар и думает: эта трава вылечит мне сердце, почки, печень... То есть принимает травяные настойки по принципу таблеток. Говорят: «Выпей тысячелистник «для здоровья». Но трава не работает так.

Прием настойки или травяного отвара направлен на стимуляцию сил человеческого организма. Мы поднимаем иммунитет, а уже сам организм побеждает болезнь, нейтрализует вирус, восстанавливает функции печени, почек или желудка. Это нужно понимать.

Природа – это зеленая аптека, в нашей природе, в тайге, в поле есть все для лечения. Это кладезь целебных средств. Если уметь ими пользоваться и понимать смысл натуральных способов восстановления здоровья, то легко можно забыть про таблетки и всю эту химию, которую нам рекламируют, навязывают, продают в аптеках. Я категорически против всего этого. Только натуральные, живые, природные средства! Западная Сибирь, Краснодарский край, Крым – это все сокровищницы природы, где невероятное количество полезных и чудесных средств.



## Китайский лимонник

Артисты по стране ездят много. Недавно мы выступали на Дальнем Востоке, и я оттуда привез целый кладезь ценных рецептов народной медицины. Меня поразили китайский лимонник. Он там растет везде, как сорняк. В пищу идут и ягоды, и стебель. Его рубят, сушат, заваривают в чай. По собственному опыту скажу: он как рукой снимает слабость и усталость! При больших переездах, резкой смене климата, бессонных ночах, которые мы переживаем на гастролях, бывает, накапливается усталость. Я по чуть-чуть принимал сушеный лимонник – прямо из банки, некогда было заваривать чай. Поразительно: сразу бодр и свеж, всегда в строю. Прилив жизненных сил, и голова работает активно, и хочется все сделать, все успеть, как в юности.

## Ромашка против химии

Если у вас есть сомнение, что делать, и нет времени сходить к врачу – я это прекрасно понимаю.

Ведь артисты постоянно на гастролях: приехали в город утром, а вечером уже уезжать, и тут не до врачей. Но сейчас такое благодатное время – практически всегда под рукой есть интернет, а в нем – ответы на все вопросы. Набираешь свои симптомы – и получаешь рекомендации. В том числе там есть и советы по целебным травам. Предложений огромное количество. И даже с доставкой вам привезут за недорого. Просто люди ленятся это сделать. А кто еще позаботится о нашем здоровье, если не мы сами?!

Нам навязывают рекламу таблеток. При этом природа наша так богата всем необходимым – и всё это буквально у нас под ногами. Но у нас мало информации об этом в СМИ.

Вот в Германии, например, растет ромашка. Просто ромашка. Так они ее пропагандируют везде – у них все на ромашке: одеколон, чай, крем, еда, туалетная бумага... У них всё с ромашкой. Панацея от всех бед.

А в нашей природе есть растения уникальные, которых нигде в мире больше нет. А люди этим не пользуются. Пренебрегают.

Очень странно это! Да и глупо...

Я таблетки не принимаю принципиально. А если кто-то из моих музыкантов покупает таблетки, всегда читаю аннотацию – раздел «Побочные явления». Честные производители обязательно включают в описание таблеток этот раздел. Почитайте про побочные явления, не поленитесь. Там все написано! Вплоть до летального исхода. Химия не присуща природе человека, из которой он вышел и из которой он состоит. Невозможно вылечить причину болезни таблетками. Можно на время заглушить симптомы, чтобы потом болезнь вылезла в еще более серьезной форме. От приема химии организм получает громадный стресс. И если что-то даже лечится, то калечится все остальное. Нам навязывают в рекламе то, что выгодно фармацевтическим корпорациям. Но мы-то должны думать своей головой: кому и зачем это надо. Такая же ситуация с хлебом. Тот, что продают в магазинах – в основном не хлеб, а некое произведение непонятно, из чего... Но мы читаем на этикетке «хлеб», покупаем, едим...

