

Елена Корсакова

**БУКВАРЬ ЗДОРОВЬЯ**  
для тех, кому за...

*Все лучшие мировые методики  
в одной книге*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.58  
К69

**Корсакова, Елена Александровна.**

**К69** Букварь здоровья тех кому за... Все лучшие мировые методики в одной книге. / Е.Корсакова. – Москва: Издательство АСТ, 2015. – 176 с. – (Антивозраст).

ISBN 978-5-17-089927-2

Автор этой книги на своем собственном примере убедительно доказывает: каждый человек может стать сам себе настоящим целителем.

Все секреты здоровья автор раскрыла в 60 лет. И сегодня в свои 86 лет она не только выглядит молодо, но и чувствует себя полной сил и энергии. Ей не только удалось избавиться от всех своих болячек: за последние четверть века она вообще ничем не болела! Более того, она утверждает, если вы последуете ее советам, данным в этой книге, то вместе с ней проживете до 120 лет.

УДК 615.89  
ББК 53.58

*Научно-популярное издание*

**Елена Корсакова**  
**БУКВАРЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...**  
**ВСЕ ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ В ОДНОЙ КНИГЕ**

**12+**

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Подписано в печать 15.07.2015. Формат 70х90/16 Усл. печ. л. 14,04.

Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Ведущий редактор *Е. Кравченко*

Литературный редактор *С.Кузина*

Компьютерная верстка *В. Брызгаловой*

«ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

«Баспа Аста» деген ООО. 129085 г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы»

ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1. • Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz) • Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндіріген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-089927-2

© Е.Корсакова, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от автора..... 5

## СТРАНИЦЫ МОЕЙ СУДЬБЫ

Мои предки — немцы .....	9
Репрессия отца .....	11
Бегство от фашистов.....	17
Брат дошел до Берлина.....	22
Вместо медицинского — в «консервный» .....	26
Из «томатного» цеха — в «детский» .....	28
О семье, профессии, работе.....	30

## ЧЕМ Я БОЛЕЛА И КАК МНЕ «ПОМОГЛА»

### ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Здоровье в детстве.....	35
Нездоровье в зрелом возрасте.....	37

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЗОЖ —ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Мое знакомство с книгами Брэгга, Шелтона, Неумывакина, Гогулан, Шаталовой.....	43
Вот что я интересного вычитала у Пола Брэгга.....	45
А вот самое интересное, что я вычитала у Герберта Шелтона .....	48
Моя любимая глава из книги Галины Шаталовой «Целебное питание» — «Формула долголетия».....	55
Какие блюда я готовлю, а от чего категорически отказываюсь .....	64
Я отказалась от молока.....	66
Не ем ничего очень горячего и очень холодного.....	67
Тщательно пережевываю пищу .....	69
Пью 1,5-2 литра воды в день .....	71
Не ем булки из белой муки высшего сорта.....	82
Не ем жареное .....	85
Не ем сладкое, сахар.....	87
Не пью алкоголь.....	96

Не ем колбасы.....	98
Не ем консервы.....	101
Какие оздоровительные процедуры	
провожаю обязательно.....	103
Я делаю зарядку.....	103
Я хожу в баню.....	106
Я принимаю скипидарные ванны.....	109
Я «чищу» организм с помощью	
травяных отваров.....	113
Как приготовить лечебные отвары.....	115
Мой режим дня.....	120
Сон в 22 часа.....	120
Подъем в 5 утра.....	121
Воздушные процедуры	
и зарядка с 5 до 7 утра.....	123
1-й завтрак в 9 утра.....	129
2-й завтрак в 11 часов.....	133
Обед в 15-15.30.....	136
Ужин — около 19 часов.....	154

## ГЛАВНОЕ – ЭТО СЧАСТЬЕ И ЛЮБОВЬ.

Очень важные психологические тренинги	
для счастья и любви.....	163
Надо в себе выработать чувство доброты.....	163
Надо научиться смеяться.....	166
Надо научиться любить.....	171
Список рекомендуемой литературы.....	175

# **ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА**

Меня зовут Елена Александровна. Мне 86 лет. И я уже около 25 лет ничем не болею! Сегодня я чувствую себя так великолепно, как будто мне 35 лет. И ощущаю в себе силы и возможности прожить до 120 лет — именно тот срок, который изначально нам определила природа. Как мне это удалось? Об этом я и хочу вам рассказать в своей книге.

И я вас уверяю: если с сегодняшнего дня вы начнете жить так, как я, то вместе со мной проживете 120 лет минимум. Не наживете никаких болезней, и на вашем лице не появится ни одной морщинки! Если бы я сама узнала о правилах здорового образа жизни лет в 20, то поверьте, что сейчас бы я выглядела еще лучше. К сожалению, секреты здоровья мне открылись только в 60 лет. Но даже в этом возрасте со мной произошло-таки чудо. Посмотрите на мою фотографию на обложке: разве вы дадите мне 80 лет?

Самое главное: прочтя мои советы, вы можете выработать свои методы и способы оздоровления. Те, которые подходят именно вам. Вы сможете это сделать, как это смогла сделать я. Ведь я не врач, и от медицины очень далека. Просто я нашла нужные книги нужных авторов, читала медицинские статьи в журналах и газетах. Все самое полезное брала на заметку. И методом проб и ошибок испытывала на себе рекомендованные методики. То, что приносило мне облегчение, бралось на вооружение и «затачивалось» под меня, под мой организм. Так, за четверть века я и скопила бесценный опыт здорового образа жизни. Именно — бесценный: ведь вы знаете, что здоровье не купишь ни за какие деньги.

Но прежде, чем мы перейдем к практической части, я должна немного рассказать о себе. Для того чтобы вы поверили, что я обычная женщина с обычными проблемами, правда, пережившая войну и репрессию, которые сильно повлияли на мою психику. Но в основном, я ничем не отличалась от миллионов простых россиянок. Просто однажды я захотела стать здоровой — и стала.





# СОВЕТСКО-АВИАЦИЯ

...деревни, под руково...  
 ...последний и решительный бой по вык...  
 ...честванию остатков капитализма и лика...  
 ...дация кулачества, как класса.

**Империализм, освобождение наших земель**  
 на фронте империализма...  
 ...слова полководца...  
 ...Империализм против нас...  
 ...победа империализма...  
 ...наше будущее...  
 ...и с гордостью приве...  
 ...Красную армию—армию...  
 ...ом, трудовом и культу...

**БЫТЬ НА-ЧЕКУ!**  
 Вот основной лозунг — расной а...  
 мии и трудящихся масс Советского...  
 Союза.

# СТРАНИЦЫ МОЕЙ СУДЬБЫ

ПРИВЕТ КРАСНОЙ АРМИИ—ВООРУЖЕННОМУ ОТРЯДУ МИРОВОЙ РЕВОЛЮЦИИ, СЛАВНОЙ БОЕВОЙ ЗАЩИТНИЦЕ СССР!



В ТВОЕЙ СМЕРТИ С УДАРОМ ТРУДЯЩИХСЯ...

КРАСНАЯ АРМИЯ ВОЗВРАЩАЕТ НЕ ТОЛЬКО ЖЕЛЕЗО БОЕВОМ...

СОПЛА ПИСТОЛЕТНОЙ...

# УРАЛЬСКИЙ

ФОРТАН УРАЛЬСКОГО ОБЛАСТНОГО И СВЕРДЛОВСКОГО ОБЪЕДИНЕННЫХ КОМИТЕТОВ В.П. (6), УРАЛ  
№ 46 (4243) Воскресенье, 23 февраля 1930

**ВЫШЕ ЗНАМЯ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**  
 ИЗ ПЕ-КАЗА ПРЕДВЕР...  
 ...Степ (революция)...  
 ...Степ (революция)...  
 ...Степ (революция)...

**ДЕРИТЕСЬ, КАК НА ФРОНТЕ, ЗА СОЦИАЛИЗМ И КУЛЬТУРУ И ИНСТРУКЦИЮ.**  
 ...Особливо...  
 ...Особливо...  
 ...Особливо...

**57-ая**  
 ...ПОДЪЕЗЖАЮТ К НАС...  
 ...ПОДЪЕЗЖАЮТ К НАС...  
 ...ПОДЪЕЗЖАЮТ К НАС...



# СТРАЖА

...ВООРУЖЕННЫМ...  
 ...ИИИ И ФЛОТУ...  
 ...ИИИ И ФЛОТУ...  
 ...ИИИ И ФЛОТУ...

**ВЕЧЕРНИЙ МОСКВА**  
 ГАЗЕТА МОСКОВСКОГО ГОРОДСКОГО КОМИТЕТА ВКП(б)

**Мне еще не было 10 лет**  
 ...Вспоминать...  
 ...Вспоминать...  
 ...Вспоминать...

**ПОДПИСАНЫ СОГЛАШЕНИЯ**  
 ...Визит М. С. Горбачева...  
 ...Визит М. С. Горбачева...  
 ...Визит М. С. Горбачева...

**ИЗВЕСТИЯ** СОВЕТОВ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ СССР

**ВИЗИТ М. С. ГОРБАЧЕВА В ЯПОНИЮ**  
 ...Визит М. С. Горбачева...  
 ...Визит М. С. Горбачева...  
 ...Визит М. С. Горбачева...

**ПОДПИСАНЫ СОГЛАШЕНИЯ**  
 ...Визит М. С. Горбачева...  
 ...Визит М. С. Горбачева...  
 ...Визит М. С. Горбачева...

**ОБИ**  
 ...котором...  
 ...котором...  
 ...котором...

**у!**  
 ...расной а...  
 ...расной а...  
 ...расной а...





# МОИ ПРЕДКИ — НЕМЦЫ

Мы русские немцы, прабабка была чистокровной немкой из Германии. В Одесскую область ее семью еще в свое время переселила с тысячами других немцев Екатерина II. А бабушка была уже не немка, потому что ее папа был русский. И моя бабушка тоже вышла замуж за русского. Так наш род обрусел.

Моя девичья фамилия — Копанева. Дедушка мой из Новосибирска. Он там родился и вырос, окончил семь классов приходской школы. Грамотный был. Его отец был сапожник. Он работал на обувной фабрике и шил модельную обувь. Потом и мой дедушка тоже шил обувь. Я никогда не забуду, какие он мне сшил красивые бежевые туфельки из очень-очень мягкой кожи, я их очень долго хранила.

\* \* \*

Как-то друг деда, вернувшись из Одессы в Сибирь, начал с собой звать деда: «Что мы тут с тобой сидим и копаемся с этой обувью? Поехали в Одессу. Мне там так понравилось! Мы там можем с тобой устроиться и большие деньги зарабатывать!» Там тоже была обувная фабрика. Дед сорвался и поехал в Одессу. Вот почему он там оказался. Некоторое время они поработали на одесской фабрике. Но тут его друг вновь стал подбивать сменить место работы, уговорил устроиться в гостиницу на Французском бульваре. Друга взяли туда дворецким, а деда оформили администратором. Там он получал хорошую зарплату. А бабушка моя окончила гимназию и была модельером. Она шила красивые платья. Ее называли «модистка».

Мой папа в 1932 году был председателем колхоза, а в 1935-м его назначили первым секретарем

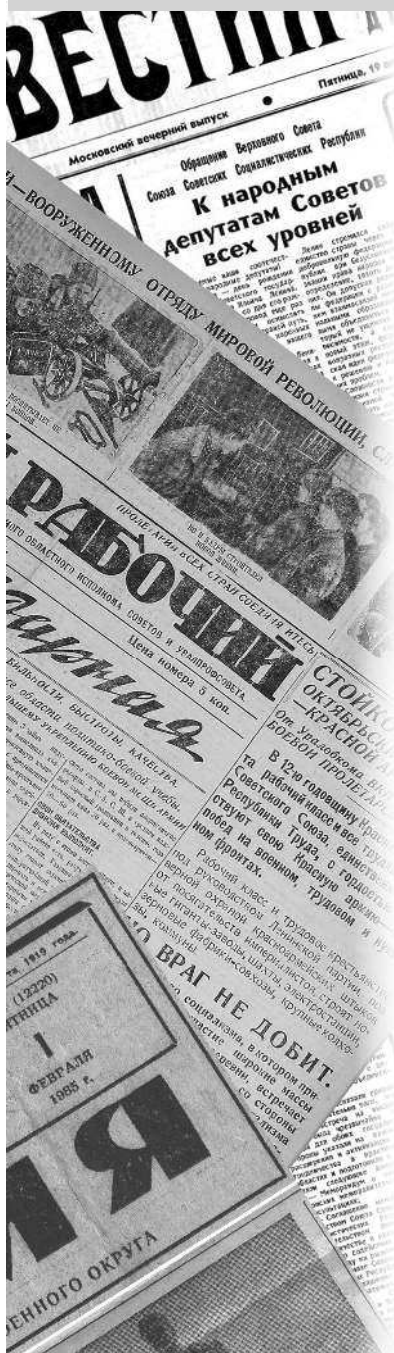


райкома Одесской области. Мама работала заведующей оранжереей. У нас в селе были виноградные поля. И мама занималась «школкой». Школкой в виноградарстве называют участок питомника, на котором выращивают виноградные саженцы.

\* \* \*

Я родилась под Одессой 31 декабря 1928 года. Меня иной раз спрашивают, не считала ли я эту дату счастливым знаком — ведь родилась в такой праздник!? И не знаю, что ответить. Сначала я довольна была, что день рождения совпадает с Новым годом. А потом оказалось, что это очень мешает. Новый год должен быть сам по себе. Ведь на день рождения хочется гостей пригласить, но Новый год же — праздник семейный. И мне мои подруги предлагали: «Лен, давай перенесем твой день рождения на третье или на второе число, а Новый год встретим сам по себе».

У меня были два брата и сестренка. Мы жили в относительном достатке, но скромно, лишнего у нас не было.



# РЕПРЕССИЯ ОТЦА

11

Страницы  
моей судьбы

В 1937-ом году нашу семью постигло большое горе. 7 февраля папу репрессировали как врага народа. В три часа утра к нам пришли сотрудники КГБ и забрали его без объяснения причин. А через несколько дней увели и маму. Правда, она сидела недолго, ее быстро отпустили.

Мама потом мне рассказывала. Гэбисты положили перед ней на стол большой список с фамилиями из тридцати человек. И говорят: «Подпишите, что они все враги народа». Она говорит: «Как я подпишу, если это неправда? Я никого не знаю, совершенно никого. Я подписывать не буду». Тогда они ее три раза ударили по лицу, толкнули так, что она упала со стула. А она говорит: «Можете меня убить, расстрелять, я подписывать не буду, потому что я этих людей не знаю. Зачем же я буду подписывать? Их же тогда расстреляют. Я этого не хочу!».

Ее отпустили. Но с работы сразу уволили. Потом мама года три не могла нигде устроиться. Кормились с нашего огородика, где мы сажали картошку, огурцы, помидоры. И еще у нас росли аж 32 дерева с грецкими орехами — мы их мешками снимали. И продавали. Еще пешком ходили 18 километров в Молдавию, в село Глинное. Там жила мамина родная сестра, тетя Лиза. Муж ее был пчеловод. Они давали нам мед, муку и сало. Позже мы завели корову — появилось молоко. А потом маму снова взяли на работу, потому что председателем сельсовета стал папин однокурсник с рабфака. Так и выжили.

\* \* \*

А в 1956-м году мы получили из Московской прокуратуры письмо. Мама была очень напугана: как только с прокуратуры что-то приходило — у нее руки начинали трястись... Открываем, читаем: «Ввиду отсутствия состава преступления Ваш су-



пруг Копанев Александр Николаевич невиновен и подлежит реабилитации». Реабилитировали его. Это была одна бумажечка. А вторая бумажечка гласила: «Вы можете прийти (это в Одессе, конечно же) в прокуратуру... в такую-то комнату», «компенсация 5000 рублей». Мама получила эти деньги и разделила между нами, детьми, на троих, себе ничего не оставила. Такая цена была моему отцу — 5 000 рублей. Но его уже не было в живых, его расстреляли, как врага народа. И таких расстрелянных было около 20 миллионов.

\* \* \*

Детям репрессированных было в жизни нелегко. Я очень страдала. Помню, я пришла в школу после того, как отца арестовали. И села за свою парту. Моей соседкой по парте была подружка Ира. Хорошая девочка из хорошей семьи. Но вот звонок, а Иры моей нет. Заболела что ли? Сидела я одна, урок закончился, перемена началась. Смотрю: Ира в коридоре крутится. Я к ней:

— Ира, а ты что, опоздала на урок?

— Нет, я не опоздала.

— А где ты сидишь?

— А я сижу на последней парте.

— Почему? Что ты натворила?

— Я ничего не натворила, это вы натворили.

— Кто это «вы»?

— Я сидеть с ученицей, у которой отец — враг народа, не буду.

Я пришла домой и так плакала: «Мама, как же жить дальше? Какой ужас».

\* \* \*

Везде нас преследовали, везде нам не доверяли, везде нас боялись. На нас было клеймо «семья врага народа», «жена врага народа», «дочь врага народа».

В школе я продолжала учиться также хорошо, как и раньше. Но вместо «пятерок» мне стали ста-

вить «четверки». Учительница стала придираться по пустякам. И не только ко мне, там еще были девочки, у которых отцы были репрессированы. Я молчала, молчала, а потом спрашиваю у учительницы:

- Почему вы мне поставили четверку?
- А ты там неправильно поставила запятую.
- Где?!

Она возвращает мне диктант: «Вот здесь».

Я посмотрела: «Здесь стоит запятая!».

И она мне наврала прямо в глаза: «А это уже я поставила».

Но потом у этой учительницы репрессировали мужа и все наладилось. Она изменила отношение к нам в корне.

\* \* \*

Кстати, а с подругой Ирой мы потом еще очень долго дружили, потому что ее папу тоже репрессировали. Однажды произошла у нас забавная история с цыганами. Это было уже после войны, когда я учился в вузе пищевой промышленности в Одессе.

Я приехала домой на летние каникулы. И вот мы с Ирой поссорились, уже даже не помню из-за чего. Как-то подметала я двор, и рядом с калиткой остановилась цыганка.

«Эй, красавица, — кричит мне. — Давай я тебе погадаю. У тебя, по-моему, какие-то дела нехорошие, какая-то беда. Я тебе помогу, хочешь?»

А я так обрадовалась: ведь мне хотелось подружиться с Ирой. Я очень сильно переживала наш разрыв. Я открыла калитку и впустила ее. Она зашла и попросила:

«Я знаю, что у тебя случилось, но ты хоть подкажи мне немножко, чтобы я знала, над чем мне надо работать, чтобы это исправить».

Я призналась: «Я поссорилась с подругой».

Она пообещала: «Ой, это такая ерунда! Завтра она придет и на коленях будет у тебя просить про-



щения». Я поверила. «Но только для этого ты должна мне что-то дать. Мама у тебя есть?»

Я говорю: «Конечно, мама на работе». Она спрашивает: «У мамы, наверное, есть хорошая одежда?»

Я ответила: «Не особенно хорошая, но есть у нее один-единственный английский костюм из ткани «бостон».

Была в то время такая тонкая чистая шерсть темно-синего цвета. Очень дорогая. У мамы были из нее сшиты юбка и жакет.

Цыганка мне говорит: «Ладно, весь костюм мне не надо, а юбка нужна».

— А зачем?

— Я в нее, в пояс, зашью кусочек хлеба. И заберу к себе домой на три дня, положу в такое место, где у нас идет общее гадание. Я же не одна гадалка. У нас все гадают. И через три дня твоя подруга к тебе придет, попросит прощение, и вы помиритесь.

И я отдаю цыганке эту юбку. Причем, искренно верю, что она мне ее вернет, а подруга придет. Но на этом цыганка не успокаивается и начинает жалостно скулить: «У меня ребенок, мальчик 12 лет, и муж еще есть. Мы не доедаем, голодновато нам».

Цыган тогда расплодилось множество! Мне их жалко было, и я думаю: «Что же ей еще дать?»

Она говорит: «Что у тебя еще есть?»

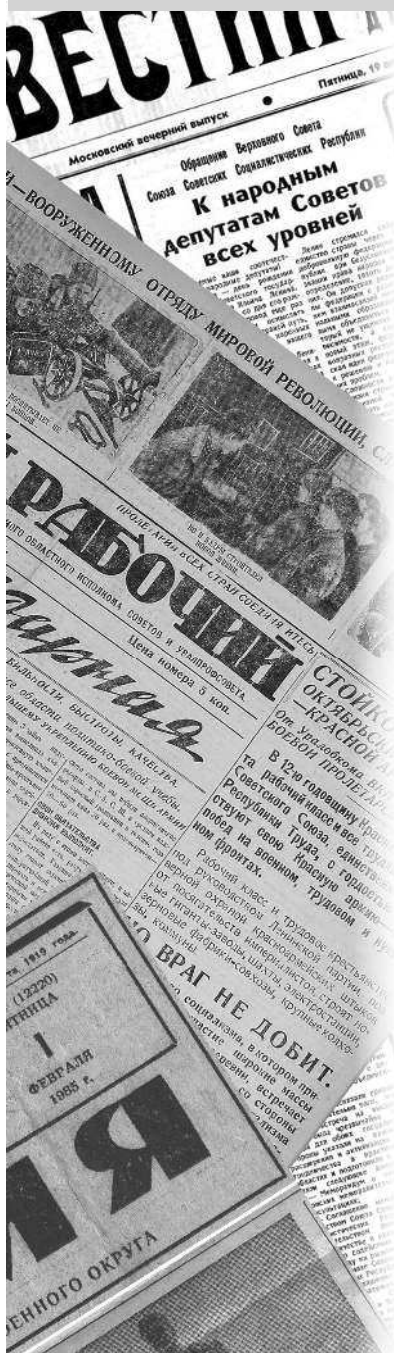
Я отвечаю: «У нас есть сало».

Она говорит: «Давай сало».

А мы недавно резали поросенка, и у нас было свое сало. Я вытащила большой кусок, килограмм, наверное, отдала ей.

Но пока мы с ней болтали, в открытую калиточку вошли другие цыгане. Но я их не видела, потому что меня эта первая цыганка заболтала. Я ведь ее еще и в дом привела, прямо на террасу, в столовую. И на столе мы разбирались. Она мне показала, куда якобы в юбку хлеб зашьет.

И за это время вошли во двор ее напарники, прошли прямо в сарай. Собрали все яйца, которые



куры за день снесли. Все до единого! И еще несколько кур поймали.

Но это я позже заметила. А цыганка та ушла и пообещала: «Три дня жди и я тебе принесу юбку, но подруга придет раньше».

День прошел — Ирина не идет, второй — Ирина не идет, третий — Ирина не идет. Я заволновалась. И цыганка с юбкой не приходит — исчезла. Четвертый, пятый день проходят — нет цыганки. Я так заволновалась, что даже про Ирину забыла. Я сильно волновалась за мамину юбку: костюма-то нет, только жакет. Я не сплю, с ума схожу, какой-то ужас.

Позже мы помирились с Ириной. Совершенно случайно встретились в магазине. Она подошла ко мне и спокойно предложила: «Хватит уже дуться, давай помиримся». И потом мы так дружили — водой не разольешь!

И я ей тогда рассказала про цыган. Но что она могла сделать? Только посочувствовала, спросила: «А мама хватится, что будешь делать?» Я с ужасом в голосе ответила: «Не знаю».

\* \* \*

И вот наступает август. Председатель вызывает мою маму и говорит: «Мы получили заявку из райкома, чтобы я кого-то послала в Москву на выставку. Я решил тебя послать. Что-то нам везти особо нечего. Орехи, груши — смешно. А у тебя есть необыкновенно хороший сорт помидор. Я объездил весь район и не видел таких помидор, как у тебя. Вот с ними и поедешь на выставку».

Мама выращивала сорт «Микадо». Помидора была крупная, малинового цвета. Ее разрежешь — сок не течет. Очень мягкая, кожица тоненькая и всего несколько семечек. Во рту тает — такая сладкая, вкусная, ароматная. Мама где-то раздобыла десять кустов и посадила. Не для себя, а в колхозе. Помнится, однажды одна помидорина выросла весом 1 кг 150 гр! Одна-единственная была такая очень

