



ОЛЕГ ТОРСУНОВ

# ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



**Олег Геннадьевич Торсунов**  
**Питание как основа**  
**здоровья и долголетия**  
**Серия «ВЕДЫ: веди меня к счастью»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7349220](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7349220)*

*О. Г. Торсунов. Питание как основа здоровья и долголетия: Свет;  
Москва; 2014*

### **Аннотация**

Пища – это не только источник сил, но и отражение нашего сознания. Веды подтверждают известную истину: мы являемся тем, что мы едим. И продукты, которые мы ежедневно потребляем, способны рассказать многое о личности.

Автор книги Олег Торсунов, кандидат медицинских наук и специалист по общественному здоровью, приводит уникальные советы для тех, кто придерживается ведических правил и здорового образа жизни. В какое время лучше есть сладкое, кислое или острое для поддержания нашего физического и психического здоровья? Как планеты влияют на пищеварение? Почему вас тянет покусать ночью? И как привычки в еде связаны с отношением к жизни? Ответив на все вопросы, вы научитесь составлять рацион так, чтобы организм был наполнен энергией и

гармонией каждый день. Методика Олега Торсунова заставит вас по-новому взглянуть на питание и улучшить своё состояние.

# Содержание

Вступление	6
Что лежит в основе этой книги и для кого она предназначена	7
Влияние времени и движения солнца на пищеварение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Олег Торсунов**  
**Питание как основа**  
**здоровья и долголетия**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

**\* \* \***

# Вступление

Основой для книги послужили знания, содержащиеся в ведических писаниях, а также авторские методики по оздоровлению, которые ранее широко не публиковались. Эта книга составлена по материалам лекций о здоровом образе жизни и является ответом на многочисленные вопросы и просьбы слушателей и читателей, старающихся вести здоровый образ жизни и стремящихся придерживаться ведических правил.

# **Что лежит в основе этой книги и для кого она предназначена**

Информация, которую вы почерпнете из книги, ни в коей мере не является плодом авторской фантазии. В доказательство этому в книге приведено множество цитат из древних источников мудрости. Домыслы неприемлемы, когда обсуждается серьезное, жизненно важное знание. Рассуждения автора также не имеют ничего общего с мистикой или мифологией.

Весь представленный материал основан на древней науке, которая воплощена в древнеиндийских текстах – Ведах. В практических вопросах, связанных с оздоровлением и питанием, помимо классических, общепринятых в Аюрведе (ведической медицине) взглядов, О. Торсунов также применяет и собственные методики. Этот подход позволяет сделать материал практичным и полезным. Все авторские методики, представленные в книге, основаны на постулатах Вед и проверены веками.

Материалы, опубликованные в книге, предназначены только для одной цели – помочь вам, дорогой читатель, поправить своё здоровье с помощью перехода на правильное, осознанное питание и стать за счет этого счастливее, обрести благость. Эта книга станет верным помощником на пу-

ти к самосовершенствованию и изменению вашей жизни к лучшему.

Но всем нам нужны доказательства истинности всяких утверждений, ведь никто не станет спорить с доказанной истиной. Представим себе, что врач сказал пациенту: «Красный перец вызовет обострение язвы желудка». В каком случае больной поверит своему врачу? Если он почувствует негативное влияние красного перца на свой организм, тогда сомнений не будет. В ответ на подобные рассуждения немедленно возникает вопрос: «Неужели единственный способ поверить врачу – это систематически употреблять в пищу красный перец и затем лечиться от язвы желудка?» К сожалению, многие пациенты так и делают. Но есть ли другие варианты подтверждения истины? Конечно, есть.

Мудрые люди признают не только ту правду, в которой они убедились на собственном горьком опыте. Здравый смысл заставляет их принимать во внимание также и достоверные факты из жизни других людей, изучая которые можно глубже понять закономерности, лежащие в основе тех или иных событий.

Эти правила питания запечатлены в писаниях. Если Писание выдержало проверку временем, значит, оно имеет практическую ценность. Поэтому я и основываюсь на Ведах, которые еще более 5000 лет назад описали правила жизни, и в частности законы питания для человека. Только осознав тесную связь потребляемой пищи и нашего здоровья, поняв за-



кономерности, ведущие к благостности, мы сможем убедить себя начать действовать в этом направлении.

Бытует мнение, что только самые современные научные взгляды могут претендовать на достоверность и, следовательно, чем древнее знание, тем оно менее совершенно.

Мне всегда хотелось найти знание, которое способно ответить на все мои вопросы. Я тоже долгое время считал, что лишь современная наука способна мне помочь. Но однажды я получил возможность глубоко и детально изучить древнее знание, которое на поверку оказалось очень практичным. Это знание называется «Веды». Само слово «веда» с древнего санскрита переводится на русский язык как «знание».

Ведическое знание не устарело, оно живо и актуально, и его можно и нужно использовать на практике в наши дни. Я видел (и вижу), как оно работает в жизни моих пациентов и в моей собственной жизни.

Таким образом, в основу книги положены: 1) древняя мудрость Вед, в частности, Аюрведа, ведическая философия и ведическая астрология; 2) мой внешний опыт многолетней врачебной практики; 3) мой внутренний опыт следования этому знанию.

Книга рассчитана на самую широкую аудиторию. Сложные медицинские и философские знания излагаются в ней просто и так, чтобы их можно было применить в повседневной жизни. Отчасти ее можно использовать в качестве справочника по вопросам питания, но она глубже: в ней много

психологии, философии, знаний о социальных отношениях. Многие сведения, представленные здесь, уникальны. Некоторым это издание может открыть абсолютно новый мир, и не исключено, что для кого-то эта книга станет настольной.

# **Влияние времени и движения солнца на пищеварение**

Прежде, чем говорить непосредственно о питании, давайте рассмотрим очень важные факторы, влияющие на пищеварение человека, согласно ведическим знаниям.

Переваривание пищи связано со временем и движением Солнца. Они влияют на пищеварение человека в течение дня по-разному. Так, если человек ест утром пищу в благости, например молочные сладости, то он получает счастье. Если человек днем кушает только благодетную пищу, он получает снижение рабочего тонуса. А употребление сладостей вечером приносит нарушение обмена веществ, чрезмерный тонус, мешающий спать (перевозбуждение организма), и хронические болезни.

Давайте рассмотрим признаки плохого пищеварения:

- Менее чем через 2 часа после приема пищи возникают позывы к опорожнению кишечника.
- Через некоторое время после приема пищи ощущается тяжесть в области живота.
- Снижение через 1–2 часа после еды работоспособности, психической или физической активности; сильная сонливость.
- Тошнота, позывы к рвоте, сильная слабость после еды

указывают на токсическое действие пищи на организм.

- Отвращение к пище или к каким-то конкретным продуктам (это говорит о том, что они вам не подходят).
- Появление сильной раздражительности после еды указывает на то, что продукты, которые вы использовали в пищу, не подходят вам по конституции.
- Появление после еды неприятных ощущений во рту, болезненность в области живота. Все это также говорит о том, что съеденные продукты питания не подходят вам по конституции.
- Появление сильного метеоризма после еды, сильного отделения газов, тяжести в кишечнике, слабости говорит о том, что пища переваривается патологически, с выделением токсинов.
- Повышение температуры тела, слабость, головокружение, сильная рвота, острые, скручивающие тело боли в животе, панический страх – все это признаки сильного отравления пищей или микробного отравления зараженными инфекцией продуктами питания. В этом случае нужно немедленно сделать промывание желудка, клизму с теплой водой (1–2 литра), выпить 2–4 таблетки активированного угля и вызвать неотложную медицинскую помощь.

Если вы нашли у себя часть этих симптомов, то не стоит пугаться, древние проверенные ведические знания, помогут вам наладить свой режим питания, подобрать индивидуаль-

ные, подходящие именно вам продукты. Как известно, веды учат человека жить в соответствии со своей природой, со своими ритмами, а научиться искусству питания, также важно, как мы научились мыть руки перед едой или чистить зубы по утрам, ведь забота о своем здоровье, есть часть заботы о своей душе.

Вернемся к перевариванию пищи и движению солнца, которые имеют прямую зависимость. Солнце своей тонкой огненной энергией циклически активизирует пищеварение человека, дает энергию для умственной деятельности, влияет на наши волевые функции и т. д. Человек, способный осознать могущество Солнца и подчиниться его воле, избавится от болезней и будет всегда испытывать радость.

Утром, когда Солнце начинает подниматься над горизонтом, все пробуждается к деятельности. Параллельно этому усиливается аппетит. Поэтому общепринято и естественно плотно питаться в обед. В то время, когда Солнце поднимается вверх, ум активизируется, и улучшаются его функции анализа, мышления, запоминания и т. д. Когда Солнце садится, активность ума снижается, а вместе с этим снижается активность запоминания, мышления и анализа. Все мы это понимаем, но истолковываем каждый по-своему, глядя на этот процесс со своей колокольни. Нам кажется, что мы просыпаемся утром, потому что выспались, хотим есть в обед, потому что прошло много времени после завтрака. Точно так же мы говорим, что процессы мышления притуп-

ляются, потому что ум работал весь день и устал.

Ночью огонь пищеварения снижен, поэтому аппетита тоже нет. Конечно, если кто-то работает в ночное время, какой-то аппетит все же будет, но чем выше поднимается над горизонтом Солнце, тем сильнее разгорается аппетит. Таким образом, возможность переваривать пищу тоже увеличивается.

Это происходит в результате воздействия солнечной силы на наш организм. Но мы привыкли думать, что мы всегда действуем независимо ни от чего, поэтому и кажется, что Солнце не участвует в нашем пищеварении.

Оказывается, что у Солнца есть тонкая огненная сила, которая влияет на нас не так, как обычный солнечный свет. Тонкий солнечный свет проникает внутрь нашего организма, как солнечный луч сквозь стекло. Грубый же солнечный свет в основном задерживается на поверхности нашего тела.

Если человек поднимается с постели до 6 утра, то его телесные и психические функции плавно активизируются. С другой стороны, если он встает позже шести утра, то как само пробуждение, так и подъем с постели являются стрессом и для организма, и для психики. Поэтому у того, кто вовремя не встал с постели, есть два варианта, как реагировать на стресс, вызванный шоковым воздействием тонкой энергии Солнца на организм.

Первый – у людей, склонных к активной деятельности, весь день пройдет в состоянии сильного психического на-

пряжения. От этого напряжения они постоянно будут чувствовать переутомление. Постепенно они начнут испытывать последствия позднего вставания: снизятся иммунитет и способность отдыхать, волевые функции и память, разовьются всевозможные нарушения пищеварения и утомляемость, слабость и психическая нестабильность.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.