

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Т61

**Торсунов, Олег Геннадьевич.**

Т61 Питание как основа здоровья и долголетия : классика доктора Торсунова / Олег Торсунов. — Москва : Эксмо, 2021. — 96 с. — (ВЕДЫ: веди меня к счастью).

ISBN 978-5-04-121055-7

Данная книга — это сборник знаний о питании. Она глубже, чем простой перечень того, что нужно и не нужно есть. Автор, вступая в диалог с читателем, поднимает проблему философии питания, рассматривает особенности ведического подхода, призывает нас к осознанности в своем выборе. Ведь важно не только, что мы едим и в какое время, но и как мы подходим к вопросу питания: «Едим ли мы, чтобы жить, или живем, чтобы есть?»

**УДК 615.874**  
**ББК 51.230**

© Торсунов О., текст, 2021  
© Хаят Мустафина, иллюстрации, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-121055-7

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	6
ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЭТОЙ КНИГИ И ДЛЯ КОГО ОНА ПРЕДНАЗНАЧЕНА .....	7
ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ И ДВИЖЕНИЯ СОЛНЦА НА ПИЩЕВАРЕНИЕ.....	II
ВЕДЫ О МЯСОЕДЕНИИ.....	17
МОЛОКО — ПОЛЕЗНЫЙ И БЛАГОСТНЫЙ ПРОДУКТ.....	26
ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ .....	32
ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН УТРЕННЕГО ПИТАНИЯ В РАЗНЫЕ ВРЕМЕНА ГОДА .....	32
ПИТАНИЕ В ОБЕД .....	35
УЖИН .....	38

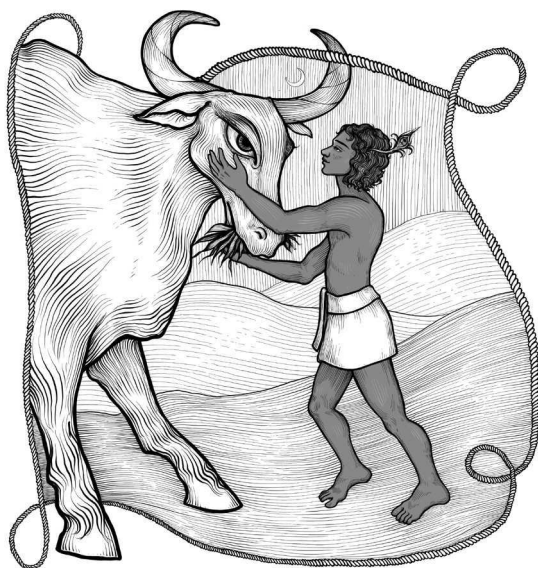
ВЕДЫ О СПЕЦИЯХ.....	41
РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА В ПИЩУ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ .....	43
СОВМЕСТИМОСТЬ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ И ЧЕЛОВЕКА .....	50
ВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРИЁМУ ПИЩИ.....	55
ВЕДЫ О ГОЛОДЕ И ГОЛОДАНИИ (АСКЕЗАХ).....	63
ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ НА БЛАГОСТНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	69
ВЛИЯНИЕ ПЛАНЕТ НА ПИЩЕВАРЕНИЕ.....	73
СОЛНЦЕ .....	75
ЛУНА .....	76
МАРС.....	78
МЕРКУРИЙ .....	79
ЮПИТЕР.....	81
ВЕНЕРА .....	82

## СОДЕРЖАНИЕ

САТУРН.....	84
РАХУ.....	85
КЕТУ .....	87
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>89</b>
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АМРИТА» .....	92

## 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 посредством перехода на правильное, осознанное питание и стать за счет этого счастливее, обрести благодать. Эта книга будет вам верным помощником на пути к самосовершенствованию и изменению вашей жизни к лучшему.

Но всем нам нужны доказательства истинности всяких утверждений, ведь никто не спорит 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 закономерности, ведущие к благополучию, 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 книгу 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 благодати, например молочные сладости, то он получает счастье. Если человек днем кушает только благодатную пищу, он получает снижение рабочего тонуса. А употребление сладостей вечером приносит нарушение обмена веществ, чрезмерный тонус, мешающий спать (перевозбуждение организма), и хронические болезни.