

Олег Торсунов



**ПИТАНИЕ
КАК ОСНОВА
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

Олег Торсунов

**Питание как основа
здоровья и долголетия**

«Свет»

2016

УДК 612.3
ББК 86.33

Торсунов О. Г.

Питание как основа здоровья и долголетия /
О. Г. Торсунов — «Свет», 2016

ISBN 978-5-00053-768-8

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 своём 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?» Для всех тех, кто хочет жить долго и счастливо, кто заботится о своём здоровье или только собирается начать, кто любит поесть, хочет похудеть, и тех, кто искренне стремится к совершенству, и предназначена данная книга. Здесь представлена важная информация о питании, которая есть в Ведах – древнеиндийском сборнике знаний. Вы не только узнаете о взаимосвязи между вкусовыми пристрастиями и образом жизни, характером человека, о пользе и вреде различных продуктов, о влиянии определенных факторов на пищеварение, но и получите примерный рацион питания, учитывающий времена года и особенности нашего климата, разработанный в соответствии с Ведами.

УДК 612.3
ББК 86.33

ISBN 978-5-00053-768-8

© Торсунов О. Г., 2016

© Свет, 2016

Содержание

Вступление	6
Что лежит в основе этой книги и для кого она предназначена	7
Влияние времени и движения солнца на пищеварение	9
Веды о мясоедении	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Олег Торсунов

Питание как основа здоровья и долголетия

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 благодать. Эта книга станет верным помощником на пути 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 закономерности, ведущие к благодности, 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 проверку 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 благостную 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 индивидуальные, 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 притупляются, 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 напряжения. 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.

Второй – у людей, склонных к пассивности, уже сразу после пробуждения проявляются гипотония и слабость. Снижение психических и физических функций организма приведет к снижению способности хорошо переваривать пищу, спазмам сосудов, мигреням, болям в суставах и позвоночнике, метеоризму в кишечнике, тошноте, хроническим воспалительным процессам в организме. Если человек сознательно или интуитивно понял этот закон счастливой жизни, который называется режимом питания, труда и отдыха, то он будет всегда бодр, здоров и счастлив.

Поздний ужин, особенно с зерновыми продуктами и со сладостями, вызывает неправильное пищеварение. Это приводит к увеличению количества токсинов в организме и, как результат, появляется ощущение отсутствия отдыха. Оно выражается в слабости, заторможенности, сильной тяжести во всем теле. Во рту при этом обычно очень неприятный, тухлый вкус. Иногда даже чувствуется тяжесть в животе и слабость, идущая из этой области. Дело в том, что, как правило, съеденная вечером пища сможет полностью перевариться только после восхода Солнца. Поэтому если вы поздно едите зерновую пищу, бобовую, чрезмерно острую, слишком соленую, горькую, терпкую, кислую, сладкую, в общем, все то, что не должно составлять ужин, то ощущение бодрости и какие-то силы, чтобы встать с постели, придут к вам только после 6–7 утра. Однако, как мы уже знаем, нужного настроения на день в этом случае уже не будет.

Поэтому если считать поедание вкусной пищи своим главным счастьем, то неизбежно захочется есть больше и вкуснее. Вкусная пища обычно хорошо усваивается, поэтому у гурманов, как правило, очень быстро появляется лишний вес. Если еще учесть, что для увеличения блаженства возникнет желание также увеличивать и количество съеденной пищи, то согласитесь, рано или поздно это приведет к всевозможным болезням. Гурманов среди людей немало, и трудно даже перечислить весь список болезней, которые возникают от переедания.

Веды о мясоедении

Кушая мясо, человек чувствует, что успокаивается, так как обретает этим поступком каменное сердце, которое помогает не обращать ни на что внимание. Однако все, что предназначено для жизни, должно жить. Если мы насильственно лишаем кого-то жизни, то за это придется страдать. Атеросклероз – это только начало страданий жестоких людей. В будущем рождении их ждет животная форма жизни, которая по закону справедливости (закону кармы) должна быть убита и мясо её должно быть съедено. Кто-то мне возразит: «Я просто ем мясо и никого не убиваю». Если у вас в голове возникло это возражение, тогда попробуйте откусить кусочек от тела неубитого животного и посмотрите на последствия...

Жадность или сильное желание что-то иметь рождает непомерное употребление жирной пищи, особенно по вечерам. И жадность, и жирная пища приводят к избыточной выработке желчи и истощению печени. От избытка желчи в свою очередь развиваются воспалительные процессы в желчевыводящих путях.

Дурной запах, плохая обстановка, вкус испорченного продукта питания тоже могут вызвать загрязнение в разуме. В дальнейшем это приводит к нарушению всасывания пищи и интоксикации организма, которая забирает жизненные силы и может снижать тонус сосудов.

Существуют и другие виды осквернения сознания – например, во время еды. Некоторые люди любят кушать левой рукой. Это оскверняет человека. Через левую сторону тела тонкая энергия входит, а через правую выходит из нашего организма. Во время еды мы, настраиваясь на прием информации и пищи, становимся очень открытыми. Когда пища кладётся в рот левой рукой, грязь окружающего тонкого пространства через нее заходит в тонкое тело ума.

В Ведах содержатся простые правила, которые дают возможность избежать таких тонких влияний: надо кушать только правой рукой, после еды или кратковременного сна надо ополоснуть водой лицо, рот, макушку головы, руки и стопы.

Алчность. Жестокость. Косность мышления. Эти черты характера заставляют человека увлекаться мясной и рыбной пищей. Веды указывают, что употребление в пищу мяса возможно, но только в случае тотального голода и отсутствия всякой возможности поесть. Причем даже в случае риска смерти от голода не рекомендуется употреблять мясо высоко-развитых животных.

Самая плохая карма возникает при употреблении в пищу животных в благости, таких как корова. Само собой разумеется, плохие последствия возникают и от использования в пищу мяса других животных. Чем более развито животное, тем хуже последствия. В чем самая большая опасность употребления в пищу мяса? В том, что человек, употребляющий мясо, лишается возможности понимать, что поедание чужой плоти – грех. Его разум настолько загрязняется, что он, употребляя в пищу мясо, перестает воспринимать себя сообщником насилия. В результате насилие начинает становиться для него нормой жизни. Самое ужасное, что люди, употребляющие мясо, обычно не замечают в себе склонности к насилию, а наоборот, всегда остро чувствуют недоброжелательное отношение к себе. Употребляя в пищу мясо, очень трудно понять, что этот негативизм и постоянный поиск недостатков и несовершенств в окружающих людях и их поступках и есть самое настоящее насилие.

Конечно, изучающий Веды человек может при желании открыть себе глаза и понять, насколько мясоедение опасно. Часто говорят, что мясная пища богата белками, жирами, углеводами и укрепляет организм. Изучив химический состав мяса животных, можно найти в нем много полезных веществ. Однако рассуждая таким образом, почему бы нам не начать кушать друг друга – ведь человеческий организм будет давать белки, жиры и углеводы в

самых оптимальных пропорциях. Большинство читателей скажет, что это не очень удачный вывод. Я с этим полностью согласен.

Почему же мы докатились до такого безобразия?

Потому что оно закономерно вытекает из употребления в пищу плоти животных. Ведь указывают на такую логику самим словом «мясо». Мамса – так звучит слово «мясо» на санскрите.

Давайте рассмотрим его происхождение – «мам» означает «я», «со» – «подобный». Таким образом, это слово переводится не иначе, как «мне подобный». Русское слово «мясо» тоже имеет схожую расшифровку – «мя» с древнеславянских языков переводится как «меня», «мне»; «со» – указывает на причастность – «соучастник», «сотрудник», «союзник», «соперник». Интересно, что на многих других языках мира схожая картина. Например, «мит» – так звучит «мясо» по-английски. «Ми» – переводится «я», «ит» переводится как «это» – другими словами опять что-то похожее на меня.

В ведические времена, 5 000 лет назад, когда на Земле процветала ведическая культура, было запрещено убийство животных с целью употребления в пищу, так как это живые существа. Согласно Ведам, невозможно сделать кому-то зло, не пострадав за это. Животные – это форма жизни, очень близкая к человеческой. Убивать живых существ, похожих по развитию на наших детей, – это большой грех. Согласно Ведам, невозможно сделать кому-то зло, не пострадав за это.

Прежде всего, следует указать на то, что мясная пища настраивает ум человека на пессимистичное восприятие мира. Мясная пища приводит нас к разочарованности и негативизму. Животное во время смерти испытывает сильное страдание и разочарование; это понятно, ведь оно же умирает насильственной смертью. Если кто-то сомневается в том, что ему больно, посмотрите в глаза животному, которого режут на скотобойне. Вы увидите, что, хотя ум животного не умеет анализировать и думать, однако его чувственно-эмоциональный аспект развит не хуже, чем у человека. Животное очень эмоционально воспринимает насилие, его глаза выражают протест, боль, отчаяние.

После смерти убитое животное остаётся в тонком теле, и у него сохраняется привязанность к грубому телу, в котором оно недавно жило. Свежая плоть, по мнению Вед, остаётся свежей именно благодаря связи с тонким телом убитого животного. Когда мы кушаем мясо, из-за этой связи тонкого тела умершего животного с грубым, мы испытываем на себе влияние психического состояния убитого животного. Осознать это зачастую бывает очень трудно. Однако прервав свой мясной рацион хотя бы на две недели, можно почувствовать к мясной пище некоторую неприязнь.

Знаем мы о том, что, употребляя мясо, становимся сообщниками насилия или нет, но привязанность души убитого животного к бывшему телу, её страдания передаются нам по закону кармы. Можно выразить свое возмущение такой несправедливостью законов природы: «Ведь я же не убивал!» Однако убийство вызвано спросом, потребностью в мясной пище. Поэтому все, кто её покупают и едят, отвечают за смерть животных.

Тонкое тело после смерти не сразу покидает грубое, а на некоторое время остается связанным с ним. Животное (как и человек), находясь в тонком теле, по мнению Вед, не теряет своей способности воспринимать окружающий мир. Животное в тонком теле может хорошо видеть, как поедают его плоть, и чувствовать большую несправедливость. Те, кто ел мясо, по судьбе должны будут испытать такие же страдания, какие испытало животное во время насильственной смерти и во время поедания его плоти.

По этим причинам те люди, которые увлекаются мясом, воспринимают постоянную череду плохих эмоций. Таким образом, использование в пищу мяса животных – это не самая последняя причина в развитии депрессивных состояний, которые сейчас не редкость. Оскверненный ум мясоеда воспринимает все самое плохое, и его жизнь протекает в серых

тонах. Отсутствие радости снижает тонус сосудов, ослабляет активность гормонов и таким образом способствует преждевременному старению человека.

Так как участие в насильственной смерти является греховным поступком, то на тонком теле ума человека, несомненно, откладывается отпечаток жестокости, алчности, негативизма, гневливости. Эти качества существенно портят судьбу. Ум, оскверняясь каким-то недостатком, начинает болезненно реагировать на подобные качества характера окружающих людей и, как ни странно, именно с такими людьми нас в этом случае связывает судьба. Мы начинаем страдать под грузом плохих качеств характера, идущих изнутри и снаружи. Это все происходит для нашего блага, так как через страдания человек, в конце концов, очищается от своих грехов. Согласитесь, страдание – это не самый приятный способ очищения.

Веды утверждают, что чистое знание также очищает человека, но не только от прошлых грехов, оно также дает понимание и силу, как их не совершать в будущем. Лично я предпочитаю второй способ существования – обретение духовного знания. Надеюсь, что и вы, дорогой читатель, имеете ту же точку зрения. Веды утверждают, что одно из необходимых условий обретения знания, которое приносит счастье, – это отказ от мясной, рыбной пищи и яиц.

Постепенно, с годами употребляя мясо, осквернение ума достигает достаточно высокой степени, и он настраивает организм антагонистично по отношению к процессу усвоения мясных белков, жиров и углеводов. Так возникают три вида нарушения обмена веществ:

Нарушение белкового обмена приводит к интоксикации организма и нарушению работы почек.

- Изменения в углеводном обмене приводят к нарушению работы печени.
- Нарушение жирового обмена приводит к атеросклерозу сосудов.

В результате сосуды покрываются слоем бляшек, насыщенных холестерином. Холестерин избирательно откладывается в органах с более интенсивным кровообращением – головной мозг, сердце, почки.

Почему же так происходит? Дело в том, что оскверненному мясной пищей уму становится очень трудно регулировать процессы жизнедеятельности в нашем организме.

Атеросклероз – это необычная болезнь, так как она является в свою очередь причиной развития многочисленных, трудно поддающихся лечению заболеваний: гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, мозга, почек. Все это постепенно развивается, нарушая работу всех органов. Так, например, бронхиальная астма, сахарный диабет, полиартрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, инсульты часто являются следствием нарушенной атеросклерозом работы центров регуляции жизнедеятельности организма.

Как проверить, что развитие осквернения ума в результате приёма мясной пищи – это правда? Даже на ранних стадиях развития болезни можно легко почувствовать осквернение ума от мясной пищи. Психическая деятельность человека, употребляющего в пищу мясо, снижается, он становится пессимистичен. Его способность думать, запоминать, принимать волевые решения постепенно становится весьма ограниченной.

Сторонники мясного питания придумали много теорий, почему мясо надо есть обязательно и почему нельзя есть молочную пищу. Например, как уже было отмечено, существует теория о том, что в мясе есть незаменимые аминокислоты, и, если его не употреблять в пищу, организм будет развиваться неполноценно.

Прежде чем создавать подобные, несколько странные идеи, можно было бы немного изучить рацион питания в разных странах мира. Например, в Африке есть племена, которые питаются исключительно плодами с деревьев (иногда одними кокосами) и выглядят при этом далеко не слабыми людьми.

Я сам часто сталкивался с тем, что женщина-вегетарианка, не употребляющая даже молочную пищу, кормит ребенка грудью и, как ни странно, он вырастает здоровым. Согласно этой недоработанной теории, если мать не употребляет животных белков, ребенок обречен на гибель. Но так как ребенок об этом не знает, то он посасывает свое «неполноценное» молоко и вырастает бутузом. Точно такая же участь постигла и корову. Не зная, что надо употреблять ещё и животную пищу, она ест одну траву и при этом дает молоко, в котором содержатся все незаменимые аминокислоты.

Можно, конечно, предположить, что она на поле заодно вылавливает мышек, это предположение будет не менее абсурдно, чем и вся теория в целом.

Также успешно сейчас процветают идеи о вреде молока и его производных. Аюрведа же говорит, что коровье молоко является самым полезным продуктом, которое благотворно влияет не только на грубое тело, но и на тонкое. Обычное коровье молоко является лекарством от многих болезней.

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.