

УДК 159.9
ББК 88.5
Т61

Торсунов, Олег Геннадьевич.
Т61 **Источник здоровья : полезные практики для души и тела /**
Олег Торсунов. — Москва : Эксмо, 2021. — 304 с. : ил. — (ВЕДЫ:
веди меня к счастью).

ISBN 978-5-04-114250-6

«Будьте здоровы!» — это одно из самых популярных пожеланий. Но как «быть здоровыми»? В современных условиях, увы, ни хорошей наследственности, ни современных лекарств, ни крепкого иммунитета может быть недостаточно. Эта книга о том, как пробудить резервы нашего организма, отвечающие за хорошее самочувствие и за нормальное функционирование всех систем. А чтобы сделать ее еще более содержательной, ее автор, Олег Торсунов, пригласил на ее страницы своих коллег и учеников со своими практическими советами из области здорового образа жизни.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-114250-6

© Торсунов О., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЕДЫ: ВЕДИ МЕНЯ К СЧАСТЬЮ

Торсунов Олег Геннадьевич

ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Редактор *Л. Гречаник*
Консультант *А. Пищита*
Младший редактор *А. Субботина*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *О. Гаманек, Л. Снеговая*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-69-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-69-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-магазин : www.book24.kz

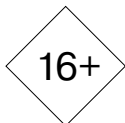
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-ғаламаттарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Финанс жарнамадык меркәзі шарттемеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өңдiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 30.09.2020. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,73.

Тираж экз. Заказ

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmolive](#)

[eksмо](#)

[eksmolive](#)

[eksмо.ru](#)

[eksмо_live](#)

[eksмо_live](#)

ISBN 978-5-04-114250-6



9 785041 142506 >

В электронном виде книгу бесплатно вы можете
читать на www.litres.ru

ЛитРес:
БЕЗНУКОВОЕ ЧТЕНИЕ



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 10

ГЛАВА 1.1 ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ДУШИ?

Многослойный человек 10
Любовь к вещам и жадность: к чему это приводит? 15
Причины болезней — для многих неожиданные 19
Болезни — и счастье. Какая связь? 24
Все должно быть вовремя 31

ГЛАВА 2.1 ПРАНА. КАК ОНА ПОМОГАЕТ НАМ, КАК НАМ ПОМОЧЬ ЕЙ? ==

Невидимая и необходимая 36 3
«Окошки» для праны 39 ==
Скверно, очень скверно! 43
Прана: пазл сложился 46
Пранаяма: дышите! 51
«А мне летать охота...» 54

ГЛАВА 3.1 БОЛЕЗНЬ КАК СЛЕДСТВИЕ... ЧЕГО?

Голос совести. Душа и Сверхдуша 58
Больной и врач. «Страничка из медицинской
энциклопедии» 66
Лечение при помощи органов чувств 77
Разговор о гунах и здоровье 81

ГЛАВА 4. | ЖИВЕМ ПО БИОЛОГИЧЕСКИМ ЧАСАМ, ПОВЫШАЕМ АКТИВНОСТЬ

Орбита времени. Нам с нее не сойти!	89
У времени свои законы	93
Отлипнуть от экрана. И встать вовремя!	98
Конспект правильного дня	105
Физкульт-привет	110

ГЛАВА 5. | БЛАГОСТНЫЕ ПРОДУКТЫ — КАКИЕ ОНИ?

«Невежественный бутерброд»	121
Правильное питание и ложное эго	128
— Такая замечательная корова	130
4 Лучший напиток в мире — это...	138
— Разнообразие вкусов и... результатов	141
— Молодо-зелено	146

ГЛАВА 6. | ЛЕКАРСТВА НА КУХНЕ. ЕДА ИЩЕЛЯЮЩАЯ... И НЕ ТОЛЬКО ЕДА

Чего бы такого благодного съесть?	153
Продукты с «двойным дном»	165
«Прочистка каналов», еда и энергия	173

ГЛАВА 7. | СИЛА ТРАВ И МИНЕРАЛОВ

Мед — но не тот, который создан пчелами	188
Травяные тонкости	196
«Каменное здоровье»	203

ГЛАВА 8. | НЕ РАЗРУШАЙ! ЧТО ГУБИТ НАШ ОРГАНИЗМ?

Что такое доша?	211
Подробнее о капха-доше — и о том, как уберечь ее	215
И снова о еде: душа и тело	227

ГЛАВА 9. | ПОДЕЛИМ БОЛЕЗНИ НА КАТЕГОРИИ — И ВЫЛЕЧИМ ИХ!

Где болит?	233
Лечение: необходимые правила и условия	243

ГЛАВА 10. | ГЛАВА-БОНУС

Портретная галерея	253	5
Бегать полезно?	256	==
Связать нити ума	266	
Как сделать свое тело другом и помощником?	280	
Верни себе зрение!	287	
Алкоголь: «русский крест»	292	
Дело — табак	297	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	301	

ВВЕДЕНИЕ

Начну, как обычно, с притчи.

У одного лекаря был ученик. И вот однажды ученик обратился к учителю с вопросом:

— Скажи мне, каков главный секрет долголетия?

Учитель немного подумал и ответил:

— Главный секрет долголетия — здоровье. Только здоровый человек живет долго. А вот чтобы быть здоровым, нужно соблюдать спокойствие — избегать гнева, уныния, страха, вожделения. Страсти разрушают тело и душу. Но не следует и отказываться от того, что может доставить удовольствие — если это не нарушает гармонии в душе самого человека и вокруг него...

6

На мой взгляд, это универсальный рецепт! Так что же получается, что книгу о здоровье, которую вы сейчас держите в руках, можно было бы и не писать — главное, чтобы все соблюдали секрет долголетия? Не совсем так. Дело в том, что этот секрет очень многослойный и сложный. Как говорится, легко сказать — нелегко сделать. Как избежать гнева? Как научиться получать удовольствие от жизни — но так, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим? Что такое «страсти» и как их избегать? Насколько важно для здоровья правильное питание?

Изучению этих вопросов я посвятил большую часть своей жизни и сейчас хочу поделиться информацией с вами. За последние годы я, мои помощники и единомышленники провели множество семинаров и встреч на темы здоровья и долголетия — но я прекрасно

понимаю, что, к сожалению, не у каждого есть возможность приехать на встречу или даже найти тексты моих лекций в интернете. И в таких случаях помогают книги...

И вот моя очередная книга, дорогие читатели, посвящена самому дорогому и важному в нашей жизни — здоровью. Для тех, кто встретился со мной и моими работами впервые, поясню: я уже давно делюсь с читателями всем тем, что узнал и изучил сам.

Эта книга — не строгий учебник и не сложное академическое издание — все, о чем вы здесь прочитаете, может быть применено в реальной жизни каждым из нас. Это книга для всех — для женщин, для мужчин, для пенсионеров и студентов, для людей абсолютно любого вероисповедания, любой профессии.

О чем вы узнаете, чему научитесь, прочитав ее?

7

Много лет я изучаю Веды — древние писания, родившиеся несколько тысячелетий назад. Вернее, «писаниями» они стали не сразу. Много лет Веды, содержавшие в себе сведения о самых разных сторонах человеческой жизни, передавались устно от человека к человеку и записаны были на много сотен лет позднее. С течением времени Веды дополнялись новыми источниками. Например, это Веданга: рекомендации по различным ритуалам, сведения по астрологии, грамматике древнего языка — санскрита и так далее. К упаведам, то есть «второстепенному знанию», также связанному с Ведами, относят Аюрведу — традиционную систему индийской (и уже не только индийской) народной медицины. Это поистине неисчерпаемый источник! В Аюрведе можно найти информацию о целебных свойствах растений и правилах приготовления пищи, о режиме дня и влиянии планет на здоровье, о правильном

дыхании и секретах работы внутренних органов... Говорят, что Аюрведу можно изучать всю жизнь! Именно этим я занимаюсь — и постоянно нахожу что-нибудь новое и интересное.

Конечно, вряд ли я смогу в рамках одной книги преподнести вам все секреты Аюрведы и Вед — да и вряд ли вообще кто-то сможет это сделать: уж больно объемён этот источник древней мудрости! Но познакомиться с основными принципами, которые помогут нам сохранить здоровье и жить долго, — мы вполне можем.

Для того чтобы сделать книгу как можно более практически полезной, я попросил моих друзей, учеников и соратников, квалифицированных специалистов в разных сферах, связанных с укреплением здоровья, также дать вам свои рекомендации. Они представлены в виде главы-бонуса — думаю, что в ней вы почерпнете много нового и интересного!

Итак, давайте погрузимся в изучение секретов долголетия, в мир рекомендаций древних мудрецов относительно того, как нам сберечь свое драгоценное здоровье! Но нужно сделать еще одно важное уточнение.

Часто бывает так, что люди, даже прочитавшие о секретах долголетия и познакомившиеся с принципами Аюрведы, не могут заставить себя соблюдать правила, необходимые для достижения этого самого долголетия. «Отказаться от мяса? Да как я буду жить без пельменей?» «Вставать на заре и заниматься упражнениями для здоровья души и тела? Да у меня один выходной в неделю, я хочу поспать до 12:00!» «Стараться избегать негатива и желать всем счастья? Да у меня работа нервная, мне жизненно необходимо время от времени на кого-то орать!»

И книгу о здоровье я решил написать отчасти затем, чтобы дать ответ на подобные вопросы — их задают мне очень часто. Мне хочется убедить читателей, что соблюдать основные правила секрета долголетия вовсе не так сложно, как может показаться сначала.

Главное — начать! Главное — поставить перед собой цель и составить план действий! А чтобы вам было проще перестроить свою жизнь (ведь любые благие начинания требуют решимости), я на страницах этой книги, как обычно, помимо рассказа об основных правилах сохранения здоровья буду давать вам практические советы и приводить примеры самых интересных вопросов по теме, которые мне задавали во время встреч со слушателями...

Давайте начинать! И начну я с пожелания — будьте здоровы! А теперь поговорим о том, как это пожелание выполнить...

ГЛАВА 1

ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ДУШИ?

==
10
==

Многие думают, что поддержка своего здоровья в должном состоянии — это нечто вроде торговли на рынке. «Ты — мне, я — тебе». Я съем нужную таблеточку — и буду здоров! Выпью назначенной врачом микстурки — и буду здоров! На самом деле с точки зрения Вед и других древних источников все гораздо сложнее — и в то же время проще. И в первой главе я расскажу, чем отличается ведическое понимание здоровья от того, к которому привыкло большинство из нас.

МНОГОСЛОЙНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основы Аюрведы и нетрадиционную медицину в целом я изучал много лет. Кроме того, мною были разработаны авторские методы работы с лекарственными травами, с использованием в лечении растений и минералов. Кстати, хочу сказать, что минералами я начал заниматься почти 20 лет назад — и результаты превзошли самые смелые ожидания.

Впрочем, давайте пока попробуем для начала ответить на важнейший вопрос: а почему вообще мы болеем? Ведь, казалось бы, успехи медицины таковы, что люди уже давным-давно должны были бы перестать болеть! Уже давно, по идее, должны были бы исчезнуть вирусы, болезнетворные бактерии, люди должны были

забыть о больничных и простудах! Но нет. Почему же болезни не исчезают? Как вы думаете?

Когда я задаю этот вопрос на встречах со слушателями, каких только вариантов ответа мне не предлагают!

- «Потому что экология плохая».
- «Потому что лекарства некачественные».
- «Потому что вирусы мутируют».
- «Потому что питаемся неправильно».
- «Потому что продукты плохие и ненатуральные».
- «Потому что плохая наследственность у большинства из нас»...

Да, с чем-то можно согласиться — и экология оставляет желать лучшего, и продукты содержат гораздо больше вредных веществ, чем раньше. Но в основном мы болеем и страдаем из-за того, что неправильно ведем себя, из-за нашего поведения. Кроме того, причина многих болезней в том, что мы неправильно представляем себе устройство нашего организма. Вернее, не совсем так: мы уверены, что у человека есть только этот самый организм — и напрочь забываем о духовной составляющей. И мы обязательно рассмотрим вкратце наше строение.

Вы пока не сталкивались с ведическим толкованием строения человеческого тела? Нет? Давайте с этого и начнем.

У нас есть «грубое» физическое тело, которое рождается, стареет и умирает. Это известно всем. У этого тела есть определенные системы органов: нервная система, кровеносная система, костная система и так далее. Но физическим телом понятие «человек» не ограничивается. Существует еще духовная природа.

Ее невозможно измерить никакими материальными способами. И когда мы говорим «человек умер» — мы можем иметь в виду только то, что умерло его материальное тело. Рождается и умирает только тело, а душа попадает при зачатии в оплодотворенную яйцеклетку и руководит развитием ребенка в утробе матери. Ни один элемент в этой вселенной не будет двигаться сам по себе: везде присутствует душа. Она есть даже у тараканов и кузнечиков. Из этого и надо исходить, когда мы рассуждаем о болезнях и причинах их появления.

Тонкое тело, которое можно сравнить с прозрачной вуалью, с прозрачным «коконом», окутывает физическое, «грубое» тело человека и в то же время слито с ним. Другими словами, человек — это душа, грубое тело и тонкое тело. Все эти элементы связаны друг с другом.

Тонкое тело состоит из нескольких слоев. Эти слои называются «коша», что на санскрите означает «оболочка».

1. **Самый первый слой — Аннамайя коша.** Его название примерно можно перевести как «наполненный», «состоящий из чего-либо». Этот слой состоит из того, что человек получает путем употребления пищи. Но в то же время ошибкой будет говорить, что аннамайя коша — это и есть физическое тело. Это не так, просто этот слой прочнее других связан с физическим телом и больше других зависит от того, что человек ест или пьет. Когда физическое тело умирает, аннамайя коша покидает тело. Для того чтобы этот слой гармонично развивался, нужно правильно и полноценно питаться (о питании мы поговорим отдельно), практиковать очищение и йогу.

2. **Следующий слой — это Пранамайя коша.** Он очень развит как у людей, так и у животных. Он довольно прост — например, заставляет человека радоваться или печалиться. Сходные эмоции могут испытывать и животные. Собака от радости бегаёт, прыгает, виляет хвостом — и человек от радости может бегать, прыгать, радостно кричать — правда, хвостом не виляет. Другими словами, пранамайя коша — это уровень тонкого тела, который есть и у людей, и у животных — при этом «человеческий» от «животного» не сильно отличается. Пранамайя питает гормональные функции человека и нервную ткань. Она заставляет действовать более грубую ткань, аннамайю. То есть вы получили «радостный импульс», пранамайя подействовала на нервные ткани — и вы радостно запрыгали. Для развития и гармонии пранамайя кошки нужно чаще находиться на свежем воздухе, заниматься практиками, способствующими сохранению спокойствия и гармонии.
3. **Следующая оболочка — Маномайя коша,** ещё одна часть тонкого тела. Она помогает связывать все прочие слои воедино, помогает нам чувствовать ощущения, приходящие из внешнего мира. Маномайя связана с умом и сосредоточена в области сердца. Для гармоничного развития и существования маномайя кошки нужно заниматься самообразованием, стараться думать правильно, по-доброму относиться к окружающим, заниматься духовной практикой, читать духовные книги, слушать хорошую музыку, постоянно общаться с духовным наставником. Кстати, хочу порекомендовать вам

==
13
==

интересные материалы на эту тему, с которыми вы можете познакомиться благодаря QR-коду.

Таким образом, все эти советы, которые вы сейчас читаете, — это не просто рекомендации, как обращаться со своим тонким телом, это самые настоящие рецепты сохранения здоровья. Потому что оно зависит не только от состояния тела физического.



==

14

==

4. **Виджнянамайя коша, или вигьянамайя**, является еще более тонким, сложным слоем тонкого тела. Ее называют «телом мудрости», она связана с интуицией и высочайшими уровнями духовного развития.
5. **И наконец, Анандамайя коша** — «оболочка блаженства», которую называют еще «тело света», преобразовывать и улучшать которую можно путем самых сложных практик — ахимсы (абсолютной чистоты и ненасилия) и самадхи — состояния, которое приводит человека вплотную к нирване. Для этого необходим высочайший уровень духовного развития.

Конечно, достичь уровня духовных гуру за пять минут невозможно. Начинать нужно с малого. Практически в каждой своей книге, на каждой встрече

я рекомендую читателям и слушателям одну замечательную практику — пожелание счастья.

Выберите несколько свободных минут, сядьте поудобнее, сосредоточьтесь и несколько раз повторите: «Я желаю всем счастья». Это должно быть искренне, от души. Не нужно желать счастья из-под палки, ехидно: «Ну что же, и тебе счастья, Вася, но ты неприятный человек!» Пожелания должны быть прочувствованными, настоящими. Такая практика приносит пользу прежде всего вам. Просто? Да, но именно такие моменты — когда вы настраиваетесь на позитивное отношение к окружающим, настраиваетесь на благостное, доброе к ним отношение — в первую очередь приносят пользу вашей душе. А значит, и вашему физическому здоровью.

ЛЮБОВЬ К ВЕЩАМ И ЖАДНОСТЬ: К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ?

15

Самое интересное, что наше тонкое тело имеет свойство как бы «просачиваться» через поверхность окружающих предметов, связывать своего владельца с этими предметами. Приведу довольно примитивный, но показательный пример. Скажем, у вас есть машина. Вы сидите в своей любимой машине — и тут кто-то проходит рядом с машиной и царапает ее. Царапает и идет дальше. И у вас нарастает раздражение: «Да как он смеет!» Это происходит из-за того, что вы как бы «пропитали» своим тонким телом машину и она стала словно бы продолжением вас самого. Иногда человек так сильно пропитывает собой машину или какую-то другую вещь, что у него прямо инфаркт происходит, как только кто-то пусть даже просто дотронется до его машины. Подумайте, вспомните, как нам бывает неприятно, когда кто-то, например, берет наши вещи. Это