

# Мёд.



- это **концентрация энергии любви**, поэтому каждый человек должен выбрать себе тот вид мёда, который ему подходит. **Липовый мёд** можно есть на ночь в вечернее время. **Донниковый мёд** улучшает иммунитет. **Цветочный мёд** можно есть в обед или утром, даёт тонус психический хороший точно также, как **горный мёд**, выращенный из горных цветов, даёт тонус психический. **Гречишный мёд** успокаивает и одновременно взбадривает. То есть **разные виды мёда по-разному воздействуют на организм.**

# О пользе яблок



## Яблоко

Благостное растение, увеличивает честность. Когда человек обманывает, у него ферментативные функции печени нарушаются, а яблоки восстанавливают это. **Лечит печень, снимает напряжение в суставах, нормализует и успокаивает работу пищеварительного тракта, даёт спокойствие.**





## Персик

даёт привлекательность,  
действует на левое полушарие -  
больше для женщин подходит.

**Счастье, радость,  
жизнерадостность.**

Увеличивает силу костной ткани,  
нормализует работу легких,  
почек, половых органов.

Несколько увеличивает  
проницаемость сосудов,  
поэтому при воспалительных  
процессах его лучше  
не использовать в пищу.

# Малина.

**Благостное растение, увеличивает жизнерадостность человека и оптимизм.**  
Влияет на правое полушарие, поэтому она действует на все органы с правой стороны.  
Если у вас не вылечиваются хронические процессы, малина даёт активизацию этого процесса.  
Нормализует кислотность.  
Самый лучший способ заготовки - сушить.



# Хурма.

Благостный продукт, очень полезный, увеличивает гармонию между людьми, любовь, нежность, заботу, оптимизм. Влияет на хрящевую ткань очень сильно. В целом влияет на все суставные ткани, лечит суставы. Оказывает противовоспалительное действие на желудок, трахеи и кишечник.



# Банан.

**Благостный продукт.** Улучшает психические функции. Воздействует в основном на мысли и эмоции человека, если вы думаете о чём-то плохом, у вас эмоциональная неуравновешенность, в утреннее время можно есть бананы и они будут давать силу. Увеличивается оптимизм, спокойствие, мягкость и нежность характера. **Нормализует ритм сердца,** воздействует на тонкий кишечник, петли тонкого кишечника. **Нормализуется щитовидная железа,** и воздействует хорошо на выделения **желчи из печени.**





# ФИНИК.

**Благостный продукт.**

**Финики вливают на поступки  
человека. Очень сильно  
увеличивают тонус разума.  
Благоприятно есть тем людям,  
которые занимаются духовной  
практикой. Увеличивает  
активное долголетие,  
способность человека выживать,  
быть работоспособным.**



## Рябина красная.

Одна из самых лучших ягод.

Она воздействует на все стороны кроветворения и иммунитета.

Если пить чай с красной рябиной, то **возможность заболеть** вирусной инфекцией очень **минимальна**, потому что она обладает специфическим действием на вирусы, предотвращает развитие вирусного гепатита любой категории. Лечит легкие, **желудок**, **оболочки мозга** при арахноидитах, повышает иммунитет. Активизирует иммунитет в щитовидной железе.





# Абрикос.

Очень хороший продукт в принципе.  
85% благости. Он увеличивает  
гормональные функции, привлекательность у женщин. Абрикос связан с силой Солнца достаточно сильно, поэтому даёт оптимизм. Также он даёт немного раздражения и напряжения, 15% таких качеств характера. **Если у вас слабый кишечник, абрикосы лучше не есть.**  
Укрепляет костную систему очень хорошо, улучшает зрение, тонизирует выход желчи из организма.  
Улучшает слух и влияет на обоняние.



o.p.torsunov

Аюрведа для души



## Гранат.

75% благости и 25% страсти.  
Очень сильно связан с Солнцем,  
поэтому оптимизм увеличивает.

Если у вас депрессия,

по утрам гранаты надо есть.

Оптимизм связан с функциями крови,  
поэтому гранат лечит и улучшает  
кровообразование, кроветворные органы.

Он активизирует слух, зрение,  
действует противовоспалительно  
на лёгкие, желудок и прямую кишку.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)

[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov) [youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)

# Груша.

Даёт **ОПТИМИЗМ, радость,**  
**СТОЙКОСТЬ**, влияет на правое  
полушарие. Если человек очень  
много волевых усилий в течении  
дня делает, устаёт от этого,  
то надо утром есть грушу, она  
даёт волевою силу человеку.

Также если вам предстоит экзамены  
в жизни сдавать - грушу надо есть,  
она также даёт волевые усилия,  
волевою стойкостью.



# Виноград.

Увеличивает гармонию между людьми, склонность любить, позитивизм, заботливость, поэтому женщинам очень полезно есть виноград.

**Нормализует женские гормональные функции.**

Он влияет на левое полушарие и по центру, таким образом лечит сердце, поджелудочную железу. Также кишечник с левой стороны, и по центру все органы тоже он лечит. Однако для каждого человека свой цвет, свой виноград.

Если вам цвет нравится, значит этот виноград вам подходит. Если цвет не нравится, не ешьте его, он вам не подходит. Также активизируют надпочечники. **Не рекомендуется виноград есть после обеда, это всегда вредно для здоровья.**

Утром все могут есть, особенно гипертоники, но если есть во второй половине дня, будут большие проблемы с давлением.





д.р.Торсунов

# Апельсин

60% благости и 40% страсти.

Он имеет в себе силу Солнца и дает радость и стойкость психическую.

Но также достаточно усиливаются едкость характера, напряжение, раздражение, поэтому это не тот фрукт, который надо постоянно кушать. Иногда можно поесть. Корки апельсина обладают огромной лечебной силой: они лечат мигрени, головные боли, если привязывать на запястья и голени. Он активизирует сосудистую систему всего организма, снимает спазмы.

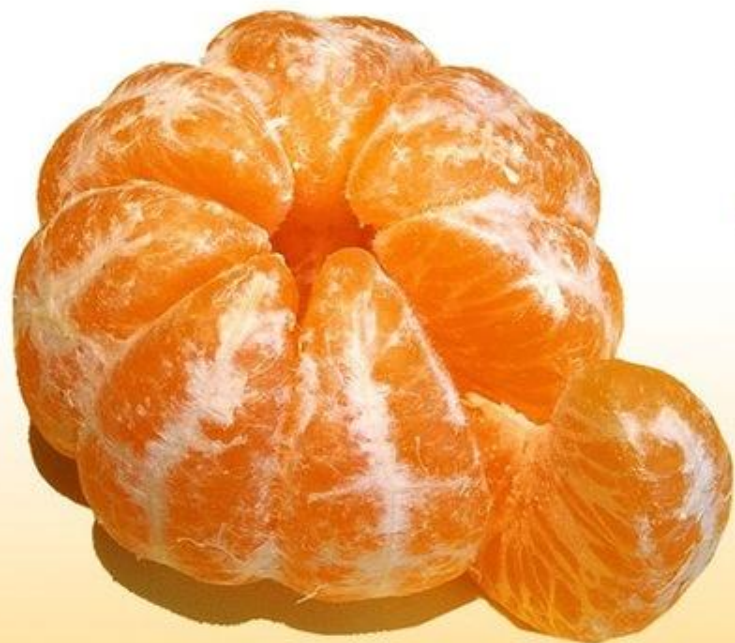


[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)  
[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov)  
[youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)



А.Р.Торсунов

Аюрведа для души



**Мандарин.**  
**Дает нежность**  
**привлекательность, хорошо**  
**для женщин. Активизирует**  
**кишечник. Хорошо лечит**  
**воспалительные процессы**  
**в глазах и ушах.**

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)  
[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov) [youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)

# Грейпфрут.

Этот фрукт единственный в своем роде, он убивает бактерии, амёбы, и  
может также

воздействовать на паразитов.

Даёт *стойкость* организму, *оптимизм*.  
В первую половину дня его надо есть,  
можно зимой.

**Увеличивает иммунитет организма.**

*Лечит инфекционные заболевания,*  
в том числе вирусные.

**Лечит позвоночник.**

Суставы очищает от солей.



# Куркума

обладает **великолепным лечебным действием** при полиартритах, остеохондрозе, нарушениях иммунитета, заболеваниях печени, почек.

*Восстанавливает силы при мышечной слабости, излечивает язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, лечит сахарный диабет. А также она **очищает кровь**, обладает мочегонным действием.*

Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и придания свежего островатого аромата овощам, супам, закускам.





# Корица

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПИЩУ ВСЕМ  
У КОГО НЕ ПОВЫШАЕТСЯ  
ДАВЛЕНИЕ,**

**улучшает влияние Марса.**

**Можно добавлять во все блюда.**

**Полностью заменяет кофе,  
но не перевозбуждает.**

**Увеличивает активность,  
антидепрессивность и  
ИММУНИТЕТ.**





А.Р.Торсунов

Аюрведа для души

## Ананас

Даёт оптимизм, быстроту психическую, улучшает скорость, быстроту и чёткость мышления. Если он вам не подходит, то вы почувствуете во рту покалывания неприятные - это значит, его есть не надо.

Он вам сделает неприятности в организме.

Может укреплять костную ткань.

Может активизировать зрение. Слух.

Лечение слухового нерва, неврита слухового нерва. Улучшает и активизирует вкусовые рецепторы.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)

[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov) [youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)

## Арбуз.



Имеет благости 70% и 30% страсти. Увеличивает твердость характера, жизнерадостность. В целом он даёт организму в основном только прану - жизненную энергию, поэтому его нужно есть, когда слабость. Если постоянные боли суставов, позвоночника, кишечник болит если, очень поверхностный сон, мёрзнете постоянно - значит арбуз есть нельзя.



# Гречневая крупа

уникальная, ее можно есть  
вечером и утром.

Имеет качества спокойствия,  
успокаивает психически.  
Стабилизирует деятельность  
бронхов, легких, щитовидной  
железы. Улучшает работу  
мелких сосудов.



## Картофель.

Следует знать, что несмотря на нашу сильную привязанность к этому продукту его нежелательно есть ни утром, ни вечером, потому что он в это время сильно портит здоровье. Однако же можно всегда есть в обед.



То есть в этом случае он активизирует нервную и лимфатическую систему.

Есть и плохие качества - например, он нарушает иммунитет.

То есть снижает функции иммунной системы.

Поэтому если человек ослаблен, ему не нужно есть картофель.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)  
[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov)  
[youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)



# Морковь

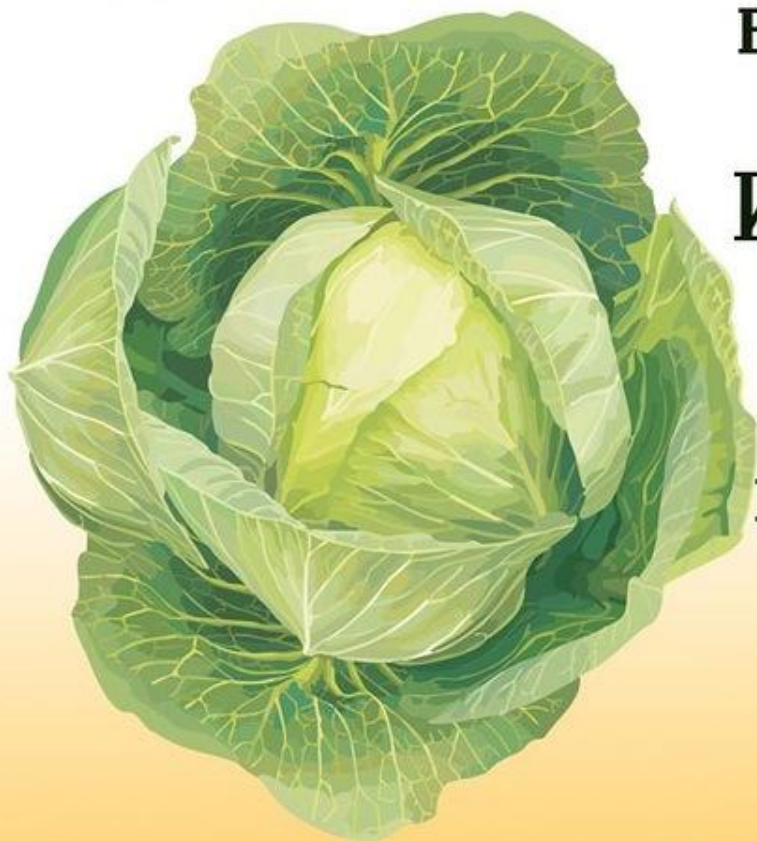
имеет 75% благости, 25% страсти.  
Дает стойкость человеку и оптимизм.  
Лечит кровь и все органы по прямой  
линии, все по центру : желудок,  
трахею, бронхи, толстый кишечник,  
позвоночник, уретру.

Единственный недостаток - от неё может  
возникнуть перевозбуждение психики.



А.Р.Торсунов

Аюрведа для души



# Капуста

В ней больше всего качеств  
доброты и спокойствия.

Используют в супах, чтобы  
улучшить пищеварение.

Можно тушить, зимой  
нельзя есть сырую капусту.

Лечит мигрени - можно

просто лист к голове

приложить.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)

[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov) [youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)



О.Р.Торсунов

Аюрведа для души



**Цветная капуста**  
актуально зимой, потому  
что она улучшает теплооб-  
мен в организме, увеличи-  
вает количество тепла в  
организме и лечит суставы,  
позвоночник, успокаивает  
нервную систему.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)

[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov) [youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)



# Кабачок.

Один из самых лучших овощей.

Укрепляет организм, когда организм сильно ослаблен.

Даёт спокойствие, стойкость.

Лечит печень, желудок кроме

этого, кожные покровы,

позвоночник, костные ткани.

Стабилизирует кишечник.





# Тыква

**дает смирение и лечит печень.**

**В основном воздействует на правую сторону организма, так как влияет на волевые функции.**

**Несколько агрессивный продукт, в редких случаях**

**может вызывать аллергию.**

**Успокаивает нервную систему,**

**поэтому лучше есть её во второй половине дня.**

# Патиссон.

**Один из лучших овощей.  
Увеличивает спокойствие,  
жизнерадостность.**

**65% благости, стабилизирует  
нервную систему,  
укрепляет легкие,  
снимает воспаления  
в желудке и позвоночнике.**





## Репа.

Из серии «самая полезная». Потому что она одновременно увеличивает иммунитет, и одновременно лечит **желудочно-кишечный тракт**. Улучшает мозговое кровообращение, укрепляет в целом организм. Напрасно её сейчас не выращивают в такой степени, как раньше. Она очень полезна для здоровья.

# Фундук.

Это уникальный орех, потому что  
он увеличивает

**рост позвоночных тканей.**

Полезно детей кормить.

*Укрепляет позвоночник, лечит  
суставы, лёгкие, костную ткань,  
оболочку мозга.*

**Снимает воспаление сердца.**

*Даёт стойкость, твёрдость,  
спокойствие, честность.*





## **Грецкий орех —**

**МОЖНО ЕСТЬ**

**утром и вечером.**

**Даёт крепость, силу,  
уравновешенность.**

**Лечит воспалительные  
процессы печени.**

**Укрепляет легкие.**

# Кокосовый орех.

Увеличивает силу Луны, означает **увеличение активности ума, работоспособности.** Лечит позвоночник, желудок и суставы. Его самые главные качества характера - это **стойкость, сила и активность.**

Несёт некоторое расслабление. **60% благости** - расслабление мышечной системы и снижение тонуса сосудов. Активизирует нервную систему и параллельно охлаждает организм, поэтому нельзя есть в больших количествах зимой, может нарушить пищеварение.

В каких-то случаях может повысить артериальное давление, но не всегда.





А.Р.Торсунов

Аюрведа для души



## Петрушка.

**Фактически лечит все  
заболевания  
женской половой системы:  
придатки, матку, трубы.  
Мужчинам петрушка  
тоже подходит,  
укрепляет костную систему,  
даёт улучшение иммунитета.  
Ещё петрушка хорошо  
лечит лёгкие  
и двенадцатиперстную кишку.**

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)  
[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov)  
[youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)





# Лист салата.

Даёт спокойствие и честность,  
если у вас больная печень, лист салата может стать единственным продуктом, который можно есть, его надо немножко тушить и есть.

Самые тяжелые печеночные больные могут так вылечиваться.

Лечит кишечник, гортань, слизистую носа, легкие, бронхи, желудок, укрепляет иммунитет, сосудистую систему. Рекомендуется почаще использовать в пищу.



## Фасоль.

Разный цвет фасоли по-разному действует на организм, но в целом есть единство. Оно заключается в том, что фасоль всегда увеличивает силу мышечной ткани и силу иммунитета. Это бобовый продукт, поэтому есть нужно только в обед. Лечит суставы и позвоночник, также мозговые оболочки, легкие, костную ткань. Фасоль нужно сначала замачивать, потом отваривать хорошо. Чёрный перец, кориандр, мускатный орех - специи, которые помогают переваривать фасоль.

# Черный мак.



Хорошо влияет на тех,  
кто плохо спит ночью.

Вечером можно в молоко добавлять,  
**улучшает сон.**

Лечит повышенное давление.

Также снимает психическое  
перевозбуждение.



О.П.Торсунов

Аюрведа для души



## Редис.

Этот продукт очень хорош для активизации иммунитета, но его есть можно только в обед. Только перед едой можете одну-две-три редиски съесть, и все, и больше его не надо есть в течение дня. Лечебный эффект будет сохраняться надолго. Если у вас сильные воспалительные процессы в организме, то нельзя есть. В основном улучшает иммунитет, основное его лечение. Активизирует нервную систему. Однако же может плохо повлиять на весь желудочно-кишечный тракт. Нужно осторожно с ним обращаться.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)

[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov) [youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)



О.Торсунов



## Яйца.

Яйца находятся в невежестве. Все, что проходит через нижний центр осквернено заранее. Вся гадость психическая скапливается в хвостах, копытцах и плодных местах. Яйца являются распространенной причиной атеросклероза.

[www.torsunov.ru](http://www.torsunov.ru)

[vk.com/o\\_torsunov](https://vk.com/o_torsunov) [youtube.com/user/torsunov](https://youtube.com/user/torsunov)

## Какао (шоколад)



Находится в невежестве.  
Склонность к депрессии.  
Желательно не использовать в  
пищу.

## Чай.



Чай вызывает склонность к депрессии, притупляет глубокие функции ума, замедляется способность постигать. Не рекомендуется тем, кто занимается самоосознанием. Но может быть полезен в пожилом возрасте. Зеленый чай менее вреден, но качества сходные.

## Грибы.

Невежество (склонность к обману).  
Используют в пищу только тогда, когда кушать нечего совсем. Продукт очень опасен, потому что всегда подстраивается под ту среду, в которой живет. Сильно портят иммунитет, потому что последний зависит от честности. Опасны тем, что они незаметно портят здоровье. Могут неожиданно поменять свойства, и их кушать - это спортлото. Съедобные грибы могут неожиданно убить человека, или сильно повредить психику.

