**Физический дисбаланс**

Среди вероятных причин возникновения физического заболевания — загрязнение окружающей среды, плохое питание, недостаток физических нагрузок и инфекции. Ранее мы уже говорили, что каждому конституциональному типу необходимо выработать подходящие для него привычки. Это чрезвычайно важно для выносливости, подвижности, гибкости, силы.

**Недостаток физической нагрузки**

История физической культуры насчитывает тысячи лет. В III в. до н.э. врачи-брамины практиковали лечение естественными средствами как основное слагаемое отличного здоровья. Ежедневные физические упражнения — это акт принятия на себя ответственности за свое физическое здоровье. Йога родом из Индии. Многие ее позы возникли в результате наблюдения за тем, как потягиваются животные. Тай-ци происходит из Китая, ее терапевтические движения предписывались священниками для снятия боли и при других проблемах. У древних греков были храмы, посвященные богу медицины Эскулапу, служители которых занимались целительством. Недостаток физических упражнений не только ослабляет мышцы и делает их вялыми, дело в том, что мышечные сокращения очищают лимфатическую систему, по которой происходит удаление шлаков, поэтому при отсутствии мышечной деятельности лимфа застаивается как вода в болоте. Клетки оказываются окруженными токсинами и начинают болеть.

Благодаря физическим упражнениям в кости поступают кальций и другие минералы, которые используются в будущем. Отсутствие физической нагрузки увеличивает риск остеопороза в пожилом возрасте. Две трети метаболических процессов происходят в мышцах. Слабость мышц снижает метаболизм и ослабляет иммунную систему.

**Окружающая среда**

Сегодня во всем мире существуют болезни, которых раньше не существовало. Человечество загрязняет воду химикатами и пестицидами, о последствиях применения которых нам мало что известно. Мы считаем себя цивилизованными людьми, однако наши усилия по изменению мира приводят к появлению многочисленных заболеваний.

Дисбаланс в организме возникает при ослаблении иммунной системы. Росту числа заболеваний способствует прогрессирующее ослабление иммунной системы. Окружающая среда перегружена химикатами — удобрениями, пестицидами, гербицидами, пластмассами; разливается нефть, токсические воды сливаются в реки, воздух загрязняется ядовитым дымом. Мы должны принять ответственность за планету, за те дары, которые она нам дала, и начать заботиться о ней. Дисбаланс возникает тогда, когда люди не слышат друг друга и не сотрудничают. Мы забыли естественные законы природы, подменив их законами производства и коммерции. Дисгармония влияет на все население планеты. Масштабы загрязнения увеличиваются. Те яды, которые попадают в землю, в воду и воздух, становятся частью пищевой пирамиды. И мы, как верхнее звено этой цепочки, будем страдать от последствий загрязнения сильнее других.

Как только человек начинает понимать, что Он и Вселенная — единое целое, внутри него зарождается процесс исцеления. Хорошее самочувствие и прилив энергии дают нам ощущение силы и ясности ума , достигнув внутренней гармонии, мы найдем пути к исцелению окружающей среды.

Когда мы открываемся навстречу высшему руководству, наш пранический щит усиливается. Мы получаем возможность противостоять сегодняшним заболеваниям. Многие болезни отражают состояние ума и уровень наших ценностей. Измените свое мышление, предпримите необходимые действия, и мир изменится.

Необходимо искать другие виды энергии, помимо ядерной и энергии ископаемого топлива. Необходимо искать пути более полной утилизации отходов. Мы приближаемся к критической точке и должны подумать о Целом и понять свою ответственность.

То, что человечество должно знать, ему уже дано. Настало время применять законы.

Ешьте то, что располагается в основании пищевой пирамиды. Вегетарианцы живут дольше.

Покупайте органические продукты. Поддерживайте фермеров, занимающихся «органическим» сельским хозяйством, и продавцов «органических» продуктов. Мы голосуем деньгами. Покупая «неорганику», мы голосуем за химикаты.

Реже пользуйтесь автомобилями. Объединяйтесь с соседями и старайтесь подвозить кого-либо или, чтобы вас подвозили. Приобретайте автомобили, расходующие меньше топлива. Покупайте энергосберегающие холодильники, нагреватели воды и пр. Экономьте электричество.

Готовьте сами. Тогда вы будете знать, что едите и за что голосуете.

Не выбрасывайте вещи, которые подлежат переработке.

Периодическую уборку следует производить не только во внешней среде, но и внутри себя. Существует особая процедура сезонного очищения всех систем организма от «амы» и дисбаланса — панчакарма

**Питание**

Создается впечатление, что большинство людей старше сорока лет постоянно болеют. Это может быть диабет, повышенное кровяное давление, ревматизм, артрит, астма, болезни сердца или рак. Однако большую часть этих заболеваний можно предотвратить с помощью правильного питания. К несчастью, очень мало людей разборчивы в еде. В основном люди ищут удовольствия вкуса и едят пищу, приготовленную другими людьми. Вспомним вкус мороженого «Баскин Роббинс», 57 видов соуса «Heins», куриных крылышек KFS» и т.д. Чарака, врач древности, говорил: «Жизнь всего живого — в пище; цвет лица, ясность сознания, голос, сила и ум — все начинается с пищи». Он также говорил, что нельзя принимать даже легкоусвояемую пищу в больших объемах, чем требуется телу. Трудноусвояемая пища должна составлять лишь малую часть рациона. Кроме того, ее нельзя потреблять каждый день. Избыток пищи плохого качества чаще приводит к дисбалансу и болезни, чем окружающая среда и микробы. Далее мы в подробностях рассмотрим, что такое правильное питание. Собственно говоря, мы должны есть, чтобы жить... А НЕ жить, чтобы есть.

**Заразные болезни**

Если мы тратим время на поддержание своей иммунной системы, заразные заболевания не могут подступиться к нам. Сбалансированный и сильный организм сопротивляется заболеваниям. У нас есть три типа иммунитета — активный, пассивный и врожденный.

Пассивный иммунитет появляется за счет передачи защитных механизмов (антител) от матери к ребенку, когда ребенок еще находится в утробе матери и в период кормления грудью. Это хороший аргумент для того, чтобы как можно больше женщин вскармливали своих детей грудным молоком и как можно дольше. В течение нескольких десятилетий (с 1950-х по 1990-е годы) рекламные кампании фирм по производству молочных смесей при поддержке высокомерной науки пытались доказать женщинам, что кормить грудью необязательно. Можно предположить, что многие люди, родившиеся в этот период, пострадали от недостатка пассивного иммунитета.

Активный, или приобретенный, иммунитет появляется после встречи с вирусной или бактериальной инфекцией. Чаще всего он специфичен в отношении конкретного микроорганизма. Так, единожды переболев свинкой, ветрянкой или корью, мы больше никогда не заболеваем, даже если общаемся с зараженными людьми. Раньше матери брали детей к друзьям или родственникам, в семьях которых была ветрянка, чтобы дети переболели. Говорят, что мусорщики никогда не болеют — наверное, потому, что они встречаются с микробами огромного числа людей. Не изолируйте себя от мира. После колонизации среди американских индейцев были гигантские потери от обычных заболеваний (свинка, корь) — до 90%, это произошло из-за изоляции индейских племен, куда попали вирусы, «выведенные» в антисанитарных условиях средневековой Европы.

Врожденный иммунитет активизируется, если мы встречаемся с тем, к чему нет ни пассивного, ни активного иммунитета. Эта защита зависит от общего здоровья. Здесь важно все — сила иммунитета, скорость иммунной реакции и энергетический резерв организма. Человек, здоровье которого подорвано плохим питанием, эмоциональными или интеллектуальными стрессами, аллергией, суровыми условиями окружающей среды, будет страдать больше, чем здоровый человек. Ему потребуется больше времени на развитие иммунного ответа.

Дисбаланс дош усиливает стресс и замедляет иммунный ответ. У всех нас с самого рождения есть сильные и слабые стороны. Один из переводов слова «доша» — это «недостаток» или «трещина» (подобно трещине в земной коре, появившейся в результате землетрясения). Дисбаланс дош расширяет «трещины» в нашей конституции. Именно в этих «трещинах» скапливается ама (непереваренные отходы, токсины) и набирает силу болезнь. Болезнь любит отходы. В болоте можно найти неизмеримо больше бактерий, чем в горном источнике. Если мы находимся в равновесии, все «трещины» закрыты — отходы и болезнь не могут закрепиться. Если наша конституция сильна от рождения, то возбуждение дош довольно долго может не проявляться никакими симптомами. Если конституция слабая и доши вышли из равновесия, симптомы немедленно дадут о себе знать.

В заключение можно сказать, что лучший способ уберечься от инфекции — сохранять доши в равновесии, есть натуральные «органические» продукты, богатые питательными веществами, и помнить о своей цели в жизни.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.ayurvedatour.ru/>