

Эрүүл мэндээ хамгаалан, эрч хүчтэй залуу зандан насаа урт удаанаар хадгалахад **ᠶ᠋ᠠᠶ᠋ᠢᠭᠦ** 5 зарчим.

Доорхи цогцолбор арга хэмжээнүүдийг зөв зохистой хэрэгжүүлэхэд хангалттай юм.

1. Биологийн хэрэгцээт усыг зөв хэрэглэж бие организмын усны орчинг хэвийн болгох. Ингэснээр ус зөв бүтэцтэй болж, хүчил-шүлт нь тэнцвэржиж өвчин үүсгэгч, нян, вирус, бактерийн үржих нөхцөл үгүй болж бодисын солилцоо сайжирна. Биеийн дулаан тэнцвэржиж, хүчилтөрөгч, тэжээлийн бодисууд биеийн бүх эсэд хүрч бие организмаас бохирыг гадагшлуулах үүргээ гүйцэтгэнэ. Харамсалтай нь бидний унданд хэрэглэж буй ус бол биологийн хэрэгцээт ус биш юм. Биологийн хэрэгцээт ус буюу амьд усны шинж чанар нь: зөв бүтэцтэй, гадаргуун таталцалтай, исэлдэн ангижрах чадвартай, эрдэсжсэн, хүчил-шүлт нь тэнцвэржсэн байх ёстой. Хүний биологийн хэрэгцээг хангах усыг бий болгож чадах БИХНБ монголчууд бидний гар дээр ирээд байгаа шүү. Та бүхэн дэлгэрэнгүй мэдээллийг бидний хаягаар холбоо барьж аваарай.

2. Бие организмын гүн цэвэрлэгээ хийх. 12-оос дээш насны хүний бие организмд 5-19 кг шаар шавдас, баасны чулуу, бохирдол хуримтлагдсан байдаг талаар эрдэмтэд нотлодог. Иймээс ямар ч хүн тодорхой хэмжээний бохирдолыг тээж явдаг нь тодорхой байна. Энэхүү бохирдолыг бид цэвэрлэхгүйгээр эрүүл байх боломжгүй.

3. Бие организм, эрхтэн системийн үйл ажиллагаанд нөлөөлж байдаг гадны хортой нөлөөллийг саармагжуулж өөрийн бие махбодийг хамгаалж байх чухал юм. Эрүүл хүнд өдөрт хорт хавдрыг үүсгэгч 100 эс үүсч байдаг ч хүний дархлаа хэвийн бол тэдгээрийг устгаад байдаг. Мөн Улаанбаатар хотод амьдарч байгаа хүн нэг удаа амьсгалахдаа 1000-иад төрлийн хортой бодисоор амьсгалж байгаа. Өндөр хөгжилтэй орнуудын хүн амд улсын бодлогоор эрүүл мэндийг хамгаалах боломж олгодог ч энэ байдал манай улсад хараахан байхгүй учир ухаант хүн та үүнийг өөртөө болон үр хүүхдүүдээ бий болгох шаардлага байгаа гэдгийг ухаарч хийж байвал танд тустай. . Өөрөөр хэлбэл бид байгалийн гаралтай исэл эсэргүүцэгчдийг тогтмол хэрэглэж сурах шаардлагатай байна.

4. Эсэд бүрэн гүйцэт тэжээл өгөх. Атомаас-молекул, молекулаас-эс, эсээс-эд, эдээс-эрхтэн, эрхтэнээс-эрхтэний тогтолцоо гэсэн бүтцээс хүний бие организм тогтдог бөгөөд нутрициологийн үүднээс 12 тогтолцоотой гэж үздэг. Бидний эс тодорхой хугацааны давтамжтайгаар нөхөн төлжиж байдаг. Ж: Цусны эс 120 хоног тутамд устаж, шинэ эсүүд бий болдог. Шаардлагатай шим тэжээлийг бүрэн гүйцэд авч чадаагүйгээс шинээр үүсч буй эсүүд үүргээ гүйцэтгэх чадваргүй сулбагар эсүүд бий болж энэ нь эд, эс эрхтэн, эрхтэн тогтолцоонд гажуудал үүсгэж эхэлдэг. Ийм учраас бидний хоол хүнсний чанараас эд, эс, эрхтэн, эрхтэн тогтолцооны хэвийн үйл ажиллагаа хамаарч байдаг. 12 тогтолцооноос 11-нь нөхөн төлжигдөн 2 жил тутамд шинэчлэгддэг. Өөрөөр хэлбэл 2 жил тутамд шинэ элэг, шинэ бөөр, шинэ зүрх бий болдог. Та бүрэн эрүүлжих боломжтой!!!

Нөхөн төлжигддөггүй ганц тогтолцоо нь төв мэдрэлийн тогтолцоо юм. Та санаа зовох хэрэггүй. Мэдрэлийн эсүүдийн нөөц маш их бөгөөд хүн амьдралынхаа туршид тэдгээрийн 10-хан хувийг ашигладаг байна.

Эсийн тэжээл гэж юу юм бол. Бид барилгыг элс, цемент, тоосгогүйгээр төсөөлж чадахгүй шүү дээ.

Тиймээс эсийн барилгын материал нь:

- 28 төрлийн аминхүчил
- 70 төрлийн эрдэс
- 3 төрлийн ханаагүй тосны хүчил болдог. Мөн түүнээс гадна
- 12 төрлийн аминдэм
- 7 группийн 3000 төрлийн ферментүүд хэрэгтэй байдаг.

Хүн хоол хүнсээрээ эдгээрийг өдөр бүхэн авч байх шаардлагатай. Үүний тулд бид хооллодог. Хамгийн харамсалтай нь өнөөгийн бидний хоол хүнсний 85% нь үхмэл хүнс болчихоод байгаа юм. Хүнсний дэлгүүрүүдээр борлогдож буй хүнсний бүтээгдэхүүнүүдэд удаан хадгалахын тулд тодорхой хэмжээний химийн нэмэлтүүдийг нэмдэг учраас тэдгээрт хүний бие организмд хэрэгтэй тэжээлийн бодисууд даан ч хомсхон байдгаас өвчлөл ихэсч, өвчин залуужаад байгаа юм.

Эсийн тэжээлийн бодисууд нь бүхэлдээ амьд организм юм. Францын нэрт эрдэмтэн Карл нэгэн туршилт хийсэн байдаг. Дэгдээхэний зүрхийг авч савтай усанд хийгээд усыг нь өдөр бүхэн сольж зүрхэнд

хэрэгцээт тэжээлийг өгч байхад зүрх 35 жил амьдарсан. Энэ туршилтаараа эсэнд шаардлагатай тэжээлийг өгөөд байх юм бол амьд организм урт удаан наслах боломжтойг нотолж чадсан. Энэхүү нээлтээрээ Нобелийн шагналыг хүртсэн. Дашрамд хэлэхэд тахиа хэзээ ч 35 жил амьдарч байгаагүй билээ. Бид ч гэсэн өөрсдийнхөө бие организмыг шаардлагатай тэжээлийн бодисоор хангаж байх юм бол өвчин зовлонгүй чанартай урт удаан наслах боломжтой

Тэгээд яах ёстой вэ гэж үү. Таныг эрүүл мэндэд чинь хөтлөж чадах чадварлаг эрүүл мэндийн зөвлөхүүд нутрициологчид танд туслаж чадна. Манай ихэнх эцэг эхчүүд үр хүүхдүүдээ мэргэжил, мэдлэг, гэр орон, эд хөрөнгөтэй болгох гэж хичнээн их хөдөлмөрлөдөг билээ. Гэтэл нөгөө эрүүл мэндийнхээ асуудлыг орхигдуулдаг.

Эд хөрөнгөө алдвал багыг алдана.

Нэр төрөө алдвал ихийг алдана.

Эрүүл мэндээ алдвал бүгдийг алдана гэдэг үг байдгийг ухаант хүмүүс минь санах цаг болоод байна.

Эрүүл мэнд эрхтэн системийнхээ хэвийн үйл ажиллагааг хангахад хоол хүнс хамгийн чухал бөгөөд бид өөрсдийнхөө ходоод гэдэс сэтгэл санаагаа ямар ч идэж уух юмаар хуурч болно. Харин бидний бие организмыг бүрүүлж буй эсийг хуурч чадахгүй гэдгийг л хатуу ойлгох хэрэгтэй. Үүнээс л болж хүн эрт хөгширч, өвчилж цагаасаа эрт тэнгэрт хальж байгаа болно.

5. Хүний эрүүл мэндэд тус хүргэхээсээ илүү хор хүргэж буй хүнсний бүтээгдэхүүнээс хол байх. /Архи, тамхи, давс, сахар, цууны хүчил, амт оруулагч, ундаа, жүүс, давхар боловсруулсан лаазалсан савласан бүтээгдэхүүнүүд /. Хүний эрүүл мэндэд өвчин үүсгээд байдаг вирус, бактер, шимэгч, мөөгөнцөрийн эсрэг арга хэмжээг зөв авах хэрэгтэй. **Эрдэс бодисууд ба кальци**

Хүний бие организмд 70 гаруй төрлийн эрдэс бодис макро микро элементүүд шаардагддаг. Эдгээрээс 15 төрлийн эрдэс нь нэн чухал бөгөөд эсүүдийн тэжээл юм. Ж:-нь кальц ясны, магни зүрх судас тархины, цинк булчирхайнуудад нэн ялангуяа эр эм бэлгийн, селен зүрх судас элэг, төмөр цусны, кали зүрхний гэх мэт. Магни- хоногийн хэрэгцээ 400-500 мг ,магни дутагдсанаас маш их мартамхай болж, судасны хатууралд ордог. Төмөр- хоногийн хэрэгцээ эрэгтэй хүн 10-20 мг, эмэгтэй хүн 20-30 мг, төмөр дутагдхад цус багадалт, миоглобин хомсдолын гэмтэл, араг яс булчингийн сулрал, хамар ба амны хөндийн үрэвсэлт ба хатингаршилт өөрчлөлт, улаан хоолойн үрэвсэл, гэдэсний архагшсан шархлаа, дархлааны хомсдолын байдал ажиглагддаг. Архины архаг хордлогын улмаас биед төмөр хуримтлагддаг . Илүүдэл төмөр нь элэг дэлүү тархинд хорт нөлөө үзүүлж, бие дэх үрэвслийн явцыг нэмэгдүүлж,зэс ба цинкийн хомсдолд оруулдаг. Цинк- хоногийн хэрэгцээ 12-50 мг, цинк хомсдоход, хоолны дуршил буурах,цус багадах ,харшил үүсэх, хэт хөдөлгөөнтэй болох, арьс үрэвсэх, жин дутагдах, нүдний хараа муудах,үс унах гэх мэт эмгэг илрэнэ. Цинк дутагдахад эрэгтэй хүүхдийн бэлгийн бойжилт зогсох ба эрчүүд үр тогтоох чадвараа алддаг. Селен- хоногт 100-200 мг –г авч байх ёстой. Селен дутагдахад дархлаа буурах үрэвсэлт өвчнүүд тусах магадлал өндөрсөн, элэгний ажиллагаа муудах, гэмтэх, арьс, үс , хумсны өвчин, судас хатуурах, нүдний болор булингартах, нөхөн үржихүйн дутагдалд орох, өсөлт удааширах зэрэг нөлөөтэй. Шведэд 20 жилийн турш хүн амаа селенжүүлэх хөтөлбөр явуулсанаар, хүн амынхаа дундаж наслалтыг 10 насаар уртасгаж чадсан. Селен бол хүчтэй антиоксидант юм. Иймд хорт хавдраас урьдчилан сэргийлнэ. Хром дутагдхад хоёрдогч хэлбэрийн чихрийн шижинд орох магадлал бий болдог Кальци- хоногт 800-1000 мг кальци авч байх ёстой. Кальци организмд шингэхэд магни, фтор, витамин А С Д их чухал нөлөөтэй.Кальци нь ясанд фосфор барьж байх, ясны эд үүсч төлжихөд ,мөн эсүүд нэгдэж нягтархад цавууны үүрэг гүйцэтгэнэ, тархины эдүүд болон булчин агшиж сунах. өсөлтөд оролцоно, цус бүлэгнэхэд оролцдог гормонуудыг идэвхижүүлж өгнө, эсийн мембран бүрхүүлийн нэвчимхий чанарыг тохируулдаг, уур уцаар бухимдлын эсрэг нөлөөтэй, хүн их уурлавал кальци төдий чинээ алддаг. Мөн кальци нь хүнд металлын давсыг биеэс зайлуулж исэлдэлтийн эсрэг үйлчилгээтэй,зүрх судасны системийн хэвийн үйл ажиллагаанд сайнаар нөлөөлж,цусны хүчилтөрөгчийг хангаж өгдөг.Төмрийг биед шингэхэд тусладаг. Бидний идэж буй хоол хүнс үхмэл болсон өөрөөр хэлбэл хүчиллэг юм. Ийм хүчиллэг хоол хүнсийг хэрэглэснээр кальци магни кали натри зэрэг шүлтлэг эрдсүүд ихээр зарцуулагдаж, кальцийн дутагдалд амархан ордог. Биед кальци дутсаны шинж тэмдэг нь1. Яс сийрэгжих ,буруу хэлбэртэй байх, шүд их цоорох, эмтрэх 2. булчингийн агшилт шөрмөс татах 3. мэдэрлийн хэвийн үйл ажиллагаа алдагдах 4. зүрх судас эмэгтэйчүүдийн өвчлөлд өртөх 5. цус алдах судас нэвчимтгий болох. 6. даралт ихсэх. 7. жирэмсний хордлого. 8. цусан дахь холестерин ихсэх.

Чихэрлэг хүнс ,үр тариа нүүрс усаар баялаг хүнс хэрэглэдэг хүмүүс кальцын дутагдалд орж ясны хатуулаг сулардаг. Сүү сүүн бүтээгдхүүн нь кальциар баялаг боловч лактоз буюу сүүний чихэр ихтэйгээс биед шингэж кальцийн эх булаг болж чаддаггүй. Эмийн сангуудаас авсан кальцийн 5-7% нь, байгалийн натурал кальцийн 30 орчим % нь хүний биед шингэж чаддаг бол шүрэн кальци нь устай нэгдэж ионы хэлбэрт ордог учраас 100% биед шингэж чаддаг. Шүрэн кальцинд кальциас гадна нэн чухал шаардлагатай 69 төрлийн эрдэс макро микро элементийг нэг дор агуулж, энэ их эрдсүүдийн тусламжтайгаар биеийн шингэн орчны хүчил шүлтний тэнцвэрийг хангаж өгч, өвчин үүсгэгчид болон нян бактер вирусээс хамгаалж,биеийг биологийн хэрэгцээт усаар хангаж өгч байгаагаараа ижил төрлийн бусад бэлдмэлүүдээс хол давуу талтай юм. Та бидэнтэй холбоо барьж дэлгэрэнгүй мэдээлэл аваарай.

Илүүдэл жингийн үндсэн шалтгаан.

Эмэгтэй хүн бүр амттанг идэж өөрийнхөө жинг хадгалахыг хүсч мөрөөддөг. Энэхүү 2 нандин хүслийг биелүүлэхийн тулд илүүдэл жин үүсэх шалтгааныг заавал мэдэх ёстой.

1.Хоолны өндөр дуршил хэт идсэнээс/нүүрс ус бүхий хоол талхан бүтээгдхүүн ба чихэр/ Бүрэн чанарлаг хүнсийг хэрэглээгүйгээс бие организм маань хэрэгцээт тэжээллэг бодисыг шаардан,эсвэл шимэгч паразитын нөлөөгөөр хоол хүнсийг их идэх дуршилтай байж болно.

2. Идэвхитэй хөдөлгөөний хомсдол Эрчим хүчний калорийн орц ба тэдгээрийн зарцуулалтын тэнцвэр алдагдсанаас үүсдэг. Бие мах бодь маань хуримтлагдсан энергийг агаар мандал руу үрэлгэнээр цацруулж чаддаггүй. Тиймээс зарцуулагдаагүй бүх калори өөх тосны хялбархан үйлдвэрлэлтийн хэлбэрээр биед хуримтлагдана..

3 Дааврын тэнцвэргүйжилт. Жирэмслэлт ба төрсний дараа иод хангалтгүй хангагдсанаас бодисын солилцоо удааширч, бамбай булчирхайн дааврын ажиллагаа алдагддаг. Үүний үр дагавар нь жин нэмэгдэлт юм..

4. Ходоод гэдэсний замын ажиллагаа буурах. Гэдсэн дэх ашигтай бичил биет хангалтгүйгээс хоол задрах үйл явц удааширч ходоод гэдэсний ажиллагаа алдагддаг. Үүний нөлөөгөөр бие мах бодид шаар шавхдас хуримтлагдан жин нэмэгддэг.

5. Эрдэс бодисын солилцооны алдагдал ба ялгаруулах тогтолцооны /бөөр арьс/ ажиллагаа суларснаас бие мах бодид ус хуримтлагдана. Давс чихэр амтлагчийг их хэмжээгээр хэрэглэхэд эсүүд өөрийн орчны тогтвортой байдлыг барьж чаддаггүй. Организм эсэд тааламжтай нөхцөл бий болгож түүнтэй нэгэн адил ус ялгаруулалтыг багасгахын тулд хэрэглэх шингэнийхээ хэмжээг ихэсгэдэг.

6. Бие мах бодид микро элементүүд ялангуяа хром дутагдах Хром бол бидний бие мах бодь доторхи тосыг хуваруулах ба нөөцийг хянадаг элемент юм. Түүний хомсдол нь өөх тос үүсэх ба задрах үйл явцыг хянах хяналтыг алдагдуулдаг...Ингэснээр хэт таргалалтын нэг гол шалтгаан болдог Хэт тарган байх болон хэт туранхай байх нь эрхтэн системийн хэвийн үйл ажиллагааны гажуудал өвчин гэдгийг та ойлгосон байх.. Та. манай эрүүл мэндийн төвшин тогтоох компьютер аппаратад оношлуулж, жингийн хэт өөрчлөлтийн шалтгаанаа тодруулж,өөрийн биеийн онцлогт тохирсон жор гаргуулж авч болно. **Эрүүл мэндийн төвшин тогтоох оношилгоо**

Шугаман бус оношилгооны систем нь /NLS/ хүний бие организмын бүх эд эрхтэн системд нэг дор дэлгэрэнгүй оношилгоо хийгдэж, бүрэн дүүрэн мэдээлэл өгөгдөн өвчин дөнгөж бий болж байхад эсийн төвшинд анхан шатанд нь оношлон тэдгээр өвчнүүдийг үүсгэж буй анхдагч шалтгаан болох вирус, бактер, мөөгөнцөр, шимэгчдийг дэлгэрэнгүй илрүүлж, эсэд гарч буй өчүүхэн төдий өөрчлөлтийг мэдэрч чадсанаар архагшсан хуучин болон одоо өвчилж буй, ойрын 1-5 жилд өвчлөх магадлалыг хүртэл урьдчилан хэлдгээрээ давуу талтай юм. Өнөөгийн эмнэлгийн практикт хэрэглэж буй эхо, рентген, компьютерийн томограф зэрэг шинжилгээний аргууд нь өвчлөл эсээс хэтрэн эд болон эрхтэнд нөлөөсөн хойно сая оношилж байгаа учир амьд организмын соронзон орны хуйларсан спектр анализ дээр үндэслэгдсэн манай аппаратын мэдэрч чадсан оношийг баталж чаддаггүй буюу өвчнийг маш хожуу оношилж байгаа хэрэг юм.. Өвчтөнд их бага хэмжээгээр зовиур өгсөөр, эмнэлэгт үзүүлж, бага зэрэг үрэвсэл байна, гэх онош дуулсаар, эм тариаг байнга шахам хэрэглэсээр яваад л нэг мэдэхэд том онош тавигдах тохиолдол цөөнгүй гардаг. Энэ бол эмч эмнэлгийн ажилтнуудын буруу биш оношилж буй арга техник нь хоцрогдсоных юм.. Та бидэнд хандсанаар нэг цаг хагасын дотор 50 гаруй нарийн мэргэжлийн эмчид үзүүлсэнтэй тэнцэх үзлэг оношилгоог бүх эрхтэн системдээ хийлгэх боломжтой бөгөөд биед гарч

Coral Club Mongolia

Эрүүл мэндийн 5 үндсэн зарчим

болох өөрчлөлт, хүндрэлийг эрт илрүүлж чадсанаараа та ямарч өвчнөөс бүрэн урьдчилан сэргийлэгдэж чадах юм.”Оберон метатрон “ хэмээх энэ аппарат нь баруун европын орнууд болон АНУ-д анагаах ухааны практикт өргөн хэрэглэгдэж, дэлхийн 31 оронд албан ёсоор бүртгэгдээд байгаа билээ.