

Coral Club Mongolia

Хүний эрүүл мэндэд нөлөөлж буй хүчин зүйлүүд

Хүний эрүүл мэндэд нөлөөлж буй хүчин зүйлүүдийг бүхэлд нь зөв тооцож, өвчин үүсгэгч үндсэн шалтгаан болох вирус, бактер, шимэгч, мөөгөнцөрийн талаар тодорхой ойлголттой байж эсрэг арга хэмжээг тогтмол авч байх нь чухал юм.

Хүний эрүүл мэндэд нөлөөлж буй хүчин зүйлүүдийн талаар олон зүйлийг ярьж болох боловч, бид өөрсдөөс шалтгаалах хүчин зүйлүүдийн талаар ярилцъя.

Бид өвчлөлийн үндсэн шалтгаан гэдэг гарчиггаас хүний бие организмыг энергэн бие, бодит бие мах бодиос тогтдогийг нэгэнт ойлгосон байгаа. Энэ хоёр тогтолцоог бүхэлд нь авч үзэж байж эрүүл мэндээ тогтвортой хадгална. Анагаахын шинжлэх ухаан зөвхөн бодит бие талаас нь авч үзэн, үзэж харж хэмжиж тоолж байж сая онош тогтоон эмчилгээ эхлэдэг. Хэдий өндөр нарийвчлалтай хүчин чадал сайтай аппарат багаж хэрэгслэл шинжлэх ухааны том том нээлтүүд нэвтэрч байгаа хэдий ч хүнд нэгэнт өвчлөл бий болчихсон хойно онош тодорч, зарим тохиолдолд тодорхой хугацааны дараа ирж үзүүл гээд илэрхий зовиур өгөөд байгаа тониолдолд өвчтөнийг гаргаад явуулчих үе байдаг. Байдал ийм байхад өнөө эрүүл мэндийг хамгаална, урьдчилан сэргийлнэ гэдэг асуудал байх үндэсгүй л байгаа биз дээ.

,

Бидний өнөөх орхигдуулаад байгаа энергэн биеийн маань бүрэн бүтэн байдлаас бидний эрүүл мэндийн анхны алхам эхлэдэг. Сайн сайхан мэдээлэл бүхэн бидний энергэн биеийг бэхжүүлдэг. Мэдээлэл гэдэг ойлголт маань их өргөн хүрээтэй бөгөөд бидний харсан, сонссон, уншсан, идсэн өмссөн бүхэн организмд өгч буй мэдээлэл юм. хүлээн авсан мэдээллийн илэрц нь сэтгэл зүй болдог,

- **Сэтгэл санааны байдал.** Мэдээж сэтгэл зүйгээр хүнийг аварч болно алж ч болно. Хүн түрэмгий атаархуу, уур хилэн ихтэй байвал адреналин хэмээх даавар ихээр ялгарч эрүүл мэндэд шууд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Сэтгэл санаа тогтвортой биш хямралтай байдаг хүмүүст эрт хөгшрөлтийн процесс явагдаж байдгийг эрдэмтэд тогтоосон байдаг. Монголчууд сэжигээр өвдөж сүжгээр эдгэрдэг гэдэг...

Даяарчлалын нөлөөгөөр хүнийг эрүүл болоход нь туслах гэсэн янз бүрийн урсгалууд орж ирсэн ч эдгээр нь аль нэгийг нь дөвийлгөн тайлбарлаж хүний эрүүл мэндэд нөлөөлдөг чухал хүчин зүйлүүдийг цогцсоор нь тооцож үздэггүй туйлшран бие биенийгээ үгүйсгэдэг.

- Хүний эрүүл мэндэд **идэвхитэй хөдөлгөөн** биеийн тамирын дасгал чухал бөгөөд хөдөлгөөнийг юугаар ч орлуулашгүй гэдгийг хүн бүхэн мэдэх байх.

- Бид эрүүл чийрэг урт удаан наслахын тулд **чанартай гэжээллэг хоол хүнсийг** хэрэглэж байх ёстой билээ. Тэгвэл 21-р зууны монголчуудын амьдралын хэв маяг 200, 100 жилийн өмнө амьдарч байсан өвөг дээдсийнхээ хэв маягаас тэс өөр болсон гэдгийг та хүлээн зөвшөөрөх байх. Нийгмийн хөгжил маш хурдацтай болсон энэ үед бид ч түүнээс хоцролгүйгээр “үйлдвэрлэлийн хоол хүнсэнд” шилжсэн.

Үйлдвэрлэлийн хоол хүнсийг хэрэглэж эхэлсэн тэр үеэс хүн өөрийн бие организмд хэрэгтэй ашигтай бодисуудыг хоол хүнснээсээ авах нь хомсдоноос гадна бид 75-85%-д ямарч хэрэгцээгүй үхмэл хүнс хэрэглэх болсноор хүний биед их хэмжээний боловсрогдоогүй хоолны үлдэгдэл, химийн бодисууд хуримтлагдаж өвчин үүсэх үндсэн шалтгаан болдог.

Английн хатан хааны дэргэдэх эрүүл мэндийн академиас гаргасан судалгаагаар 12-оос дээш насны бүх хүмүүст 5-19 кг шаар шавхдас хуримтлагдаж байдгийг тогтоожээ. Бүх өвчний 95% нь шууд ба шууд бус замаар **бүдүүн гэдэсний бохирдолтой** холбоотой байна гэж тодорхойлсон.

Хүний бие организм нь хэдэн мянган триллион эсээс тогтдог. Эсэд тэжээл дутагдвал эрхтэн системүүдийн үйл ажиллагаа алдагдаж ноцтой байдалд хүрнэ

.Олон жил тариалсан хөрсөнд үржил шим нь бууран буурсаар бидний хэрэглэж буй үр тариа, гурил будаа, ногоо жимсэнд амин чухал хэрэгцээт тэжээл нэн хомс болсоноос гадна, бид өвөг дээдсийнхээ идэж, ууж байсан хоол хүнс, дадал зуршлаа өөрчилсөн нь хоол хүнсэнд тэжээлийн бодисууд хомсдох бас нэг шалтгаан болсон

. Өвөг дээдсүүд маань амьдарч байсан тэр үед давхар боловсруулсан бүтээгдэхүүнүүд, гурилын үйлдвэрүүд, ундаа, жүүс байхгүй байсан бөгөөд тэд шинэ мах, том ширхэгтэй гурил, булгийн ус, жимс жимсгэнийг идэж уудаг байсан. Өөрөөр хэлбэл жинхэнэ натурал бүтээгдэхүүнийг хэрэглэдэг байжээ!!!

Одоогийн бидний идэж буй хоол хүнсэнд үйлдвэрлэл нэвтэрч хэт боловсруулалт, элдвийн өнгө үнэр амт оруулагч, хадгалах хугацааг уртасгах зэрэг химийн нэмэлтүүд хийх болсоноор эсийн тэжээл үндсэндээ байхгүй болж тэдгээр элдэв нэмэлт болон хорт бодисуудыг саармагжуулахын тулд организм маш их хүч энергээ, багахан нөөцөө барж улам хомсдолд орж байдаг.

. Хэрэвээ супермаркетуудаар борлогдож буй хүнсний бүтээгдэхүүнүүдэд эсийн тэжээл агуулагдаж байгаа

Coral Club Mongolia

Хүний эрүүл мэндэд нөлөөлж буй хүчин зүйлүүд

бол 24-72 цагийн хооронд ялзарч муудах байсан. Гэтэл 6 сараас илүү хугацаагаар хадгалж болох “супер хүнс”-ийг бид хэрэглэж байна.

Хүний биед биологийн хэрэгцээт ус дутагдах нь өвчний бас нэгэн үндсэн шалтгаан болдог.**Цэвэр ус эрүүл агаар** гэдгийн ач холбогдлыг хэн бүхэн сайн мэдэж байгаа .

Хүний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж буй хүчин зүйлүүдээс хамгийн гол нь болох сэтгэл зүй идэвхитэй хөдөлгөөн, хоол хүнс, амьд ус, цэвэр агаар гэсэн асуудлуудыг бүхэлд нь тооцож,бие организмд өвчин үүсгэгч бактер, вирус, мөөгөнцөр, шимэгчдийг устгаж,организмыг бохирдлоос тогтмол цэвэрлэж биеийн дархлааг өргөж өгч чадах юм бол чанартай урт наслах боломжтой юм.