

### Биологийн хэрэгцээт амьд ус.

Хүний бие организм үндсэндээ уснаас бүрддэг. Нийт өвчний 80% нь бие организмд ус дутагдсанаас болж байгааг эрдэмтэд нотолсон байдаг...

Хүн байгаль хоёр хүйн холбоотой. Дэлхийн гадаргын 70 % нь ус байдаг бол бидний биеийн 70 %-г ус эзэлдэг. Эхээс төрсөн хүүхдийн биеийн жингийн 80-90% нь уснаас бүрддэг бол насанд хүрэх үед 70% болж, өтлөх цагт 65-50% болтол буурдаг.

Хүн амьсгалах, хөлрөх, бие мах бодийн физиологийн дотоод үйл ажиллагааны явцад өдөртөө 2,5 л шингэнээ алдаж байдаг. Биед ус дутагдсаны анхны шинж тэмдэг нь тогтмол ядрах, бага зэрэг толгой өвдөх, толгой эргэх шинж тэмдгүүд юм. Организмд ус дутагдсанаас болж бодисын солилцооны төрөл бүрийн өвчин, биеийн температур нэмэгдэх, булчингийн ажиллагаа сулрах, хөдөлгөөний эвсэл муудах, тэсвэр хатуужил муудах, инсульт болон инфарктын магадлал өндөрсөхөөс гадна хамгийн түрүүнд нүүр хэсэгт үрчлээ сууж **эрт хөгшрөлт явагддаг.**

Эрдэмтэд нийт өвчний 80% нь хүний бие организмд ус дутагдсанаас болдог болохыг тогтоожээ. Хүний бие организм олон мянган триллион эсээс тогтдог билээ. Эс өөрөө шингэн бүтэцтэй... Хүний бие организмыг усан бассейнтай зүйрлэх юм бол олон мянган триллион эс маань бассей дахь усанд хөвж явна гэсэн үг.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас ундны усанд маш олон шалгуур тавьдаг. Усны ислдэн ангижрах чадвар, гадаргуун таталцал, хүчил шүлтгийн тэнцвэрт харьцаа, эрдэжилт, усны бүтэц гэсэн гол 5 шалгуурт бид бүхний унданд хэрэглэж байгаа ус маань үнэндээ тэнцдэггүй.

Нууцгүй хэлэхэд бид үнэндээ ахуйн зориулалттай усаар ундаалж байдаг. Дэлхий нийт энэ байдлаас гарах гарцыг хайн янз бүрийн шүүлтүүр, элдэв төхөөрөмж бий болгож байгаа боловч эдгээр нь дээрхи 5 шалгуурын нэг, хоёрхон үзүүлэлтэд нөлөө үзүүлэх төдий юм. Ямар ч шүүлтүүр усны найрлагад байгаа хлорыг саармагжуулж чаддаггүй. Харин усан дахь эрдсийн агууламжийг бууруулах талтай.

Дээрхи 5 шалгуурыг хангасан ус нь хүний бие организмд 100% шингэдэг. Учир нь хүний бие организмын дотоод дахь шингэний шинж чанартай тохирдог болохоор ийм л усыг хүний бие организмыг бүрдүүлж буй эс шаардаж байдаг. Ийм усыг биологийн хэрэгцээт амьд ус гэдэг.

Харамсалтай нь бид зөв усыг уулгүй, өөр төрлийн шингэнийг дэндүү их хэрэглэдэг учир өвчлөлд өртөж, цагаасаа эрт хөгширч байна. Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын шалгуурт тохирох ундны устай газар одоогоор дэлхий дээр хоёрхон л бүртгэгдсэн байдаг.

Байгалийн гаралтай цэвэр бүтээгдхүүнээр баяжуулсанаар биологийн хэрэгцээт амьд усыг бий болгож, дэлхийн аль ч өнцөг буланд очихдоо халааслаад явж болох боломжтой болсныг та бүхний сонорт хүргэе..

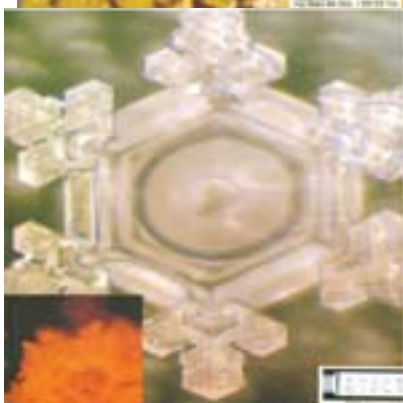
. Бие мах бодийн маань 70 %-г эзлэж буй биеийн шингэн орчноо эрүүлжүүлэхээс л та бидний эрүүл мэнд эхлэнэ. Усаар дамжуулж бид, бүх төрлийн тэжээлүүдээ авч, усаар дамжуулж организмд хуримтлагдсан хорт бодисуудыг гадагшлуулж байдгийг сайн ойлгож авах хэрэгтэй. Ус маань тэр чигээрээ амьд ертөнц

## Coral Club Mongolia

Биологийн хэрэгцээт амьд ус

---

бөгөөд сайн, муу аливаа зүйлийг дамжуулж байдаг. Өөрөөр хэлбэл ус мэдээллийг сайн шингээдэг өөрийн гэсэн ой тогтоолттой юм.



Усны чанараас эрүүл мэндийн байдал, бодисын солилцооны түвшин, ажиллах чадвар, мөн хүний сэтгэл санаа ч хамаардаг. Японын нэрт эрдэмтэн Эмото Массару хэлэхдээ: **“Ус хүний сэтгэл санааны өчүүхэн өөрчлөлтийг ч мэдэрдэг гэжээ.**

**”Эхний зураг дээр би чамайг ална гэхэд усны бүтэц эвдэрсэн байдал, дараагийн зурагт баярлалаа гэж хэлэхэд усны бүтэц ийм болсон байна**

Эртний Грекийн нэрт эмчлэгч эмч доктор Авиценна хэлэхдээ: Хүний амьдралын намтар бол түүний **“хаталтын түүх”** юм. **“Хөгшрөлт бол хуурайшилт”** хэмээн бичжээ. Хүн хоногт өөрийн биеийн жингийн 1 кг тутамд 30 мл биологийн хэрэгцээт усаа хэрэглэж чадвал эрүүл байх боломжтой. Хүн өөрийн жинд тохирсон биологийн хэрэгцээт амьд усыг ууснаар өдөрт 1,5 л шээс ялгарч байвал биеэс бохир хорт бодисууд сайн гадагшилж байгаа хэрэг юм.

Халдварт өвчин, тахал зэргээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд 1904 оноос усыг хлоржуулж эхлэсэн. Энэ нь тийм төгс арга биш байлаа. Хлор нь халууны боловсруулалтад орох үедээ нэн хортой нэгдэл болон задарч даралт ихсэх, харшил, хавдрын өвчнүүд, дотоод шүүрлийн гэмтлүүд тэр тусмаа бэлгийн сулралд хүргэх зэрэг хорт нөлөөг үзүүлдэг. 50-д настай хүн ойролцоогоор 16 кг хлор, 2кг нитрат, 2 хоолны халбага хөнгөн цагаан зэрэг бусад хорт нэгдлүүдийг ууж хэрэглэсэн байдаг гэсэн тооцоог эрдэмтэд гаргасан.

Иймд бид, тэр тусмаа хүүхэд залуучууд маань зөв усыг хэрэглэдэггүй, мэддэггүйгээс хүүхэд залуучуудын дунд өвчлөл их байна. Шинэ төрсөн нярай хүүхэд элдэв эмгэгтэй төрж, хүүхэд залуус маань 40-с дээш насныханд илэрдэг байсан ясны сийрэгжилт яс ургалт гэж оношлогдох болсон нь харамсалтай байна

Ундаа, жүүс, кофе цай зэрэг нь ус биш хоол юм. Организм эндээс хэрэгцээт усаа ялган авч хэрэглэхийн тулд, бүр их эрчим хүч, байгаа жаахан эрдэс, кальциа зарцуулдаг учраас хүүхэд залуучууд маань эрдсийн дутагдлаас үүдсэн элдэв өвчин эмгэг хүндрэлүүдтэй болдог.

Хүн бол төгс зохион байгуулагдсан хамгаалалт дархлаатай гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Бидний элэг, бөөр, арьс нь маш өндөр ачаалалтай ажиллаж, бие организмд хуримтлагдсан бүх хорыг биеэс зайлуулж байдаг. Гэтэл бид эдгээр эд эсийнхээ хэвийн ажиллагааг нь хангахын тулд гадны, биет болох нян бактер вирус шимэгчдээс цэвэрлэн, хэрэгцээт шим тэжээлээр нь бүрэн хангаж, бага ч гэсэн дэм өгч чадсан билүү..

. Хэрэв чадсан бол санаа зоволтгүй. Эргэлзээтэй байгаа бол та манай эрүүл мэндийн төвшин тогтоох оношлогоонд орж, ямар эрхтэн системд юу шаардлагатай байгааг тогтоож эрүүл мэнддээ зөв хандах боломжтой .