

Coral Club Mongolia

Организмын дотоод цэвэрлэгээ хийх



Хүн организмынхаа дотоод цэвэрлэгээг хэр зэрэг сайн хийнэ төдий чинээ эрүүл, урт наслах боломжийг өөртөө нээж буй алхам юм...

Организмыг цэвэрлэх олон янзын арга байдаг бөгөөд тэдгээрийг үндсэнд нь энгийн ба гүн цэвэрлэгээ гэсэн ангилалд хуваадаг. Бидний өвөг дээдэс байгаль цаг ууртайгаа гайхалтай зохицон амьдарч ирсэн түүхтэй. Зун намрын улиралд цагаан идээгээ хэрэглэн тодорхой хэмжээгээр бие организмгаа амрааж, туулгаж гүйлгэн зөөлөн аргаар организмын энгийн цэвэрлэгээг хийдэг байсан

Бие организмыг энгийнээр цэвэрлэх Малаховын, Полл Бреггийн гэх мэт олон аргууд байдгийг та ном зохиолууд дээрээс уншиж хэрэглэж ч үзсэн байх. Өлсөх мацаг барих аргуудаар цэвэрлэх нь бүгд л энгийн аргууд бөгөөд ийм цэвэрлэгээний үед хүний бүдүүн гэдэсний хананд наалдсан баасан давхарга нь гадагшлахгүй тэр чигээрээ үлддэг. Эдгээр цэвэрлэгээний явцад ходоод гэдэсний ашигт бодисын тэнцвэр алдагддаг бөгөөд хоол боловсруулах систем бүрэн хэмжээгээр цэвэрлэгдэж чаддаггүй.



Канадын алдарт эрдэмтэн Альберт Зеррийн боловсруулан гаргасан цэвэрлэгээний хөтөлбөр нь хүний хоол боловсруулах системийг бүрэн цэвэрлэхэд зориулагдсан юм. Түүний нөр их хөдөлмөрийг үнэлж Нобелийн шагнал хүртээсэн байна. Энэхүү цэвэрлэгээний хөтөлбөртэй ижил төстэй буюу адилтгаж үзэх бүтээгдэхүүн сүүлийн 20 жил дэлхий нийтэд гараагүй байна гэж НҮБ-н дэргэдэх Олон Улсын Мэдээлэл зүйн академи дүгнэлт гаргасан байдаг.

12-с дээш насны бүх хүмүүсийн бие организмд бохирдол бий болж хуримтлагдсан байдаг. Бохирдол хуримтлагдах гол газар нь бүдүүн гэдэс бөгөөд үүнээс гадна эс, эс орчны шингэн тунгалаг тунгалгийн зангилаануудад бохирдол агуулагдаж байдаг. Хүн организмаа хэр зэрэг сайн цэвэрлэж чадна тэр хэмжээгээрээ эрүүл байх бүрэн боломжтой. Организмын гүн цэвэрлэгээг эсийн төвшинд хүргэж хийх өргөн боломжийг Канадын эрдэмтэн Алберт Зер олгосон юм. Бүдүүн гэдсэнд хуримтлагдсан тэр их хуримтлалыг гэдсэн дотор савлаад уутлаад гаргадаг гэдэгт та итгэх үү. Организмын гүн цэвэрлэгээг хийсний дараа доорхи үр дүнгүүд гарна.

- Биеийн эд эс, эрхтэнүүдийг шимэгч хорхой, нян, бактер мөөгөнцөр, хүнд металлууд болон химийн хорт бодисуудаас цэвэрлэнэ.

- Элэг бөөр, нойр булчирхай, зүрх судасны үйл ажиллагаа эрс сайжирч амьсгалахад уужим чөлөөтэй болно.

- Харшлууд эрс багасах буюу зарим нь алга болно.

- Үе мөчний үйл ажиллагаа сайжирч сэргэнэ.

- Биеийн дархлаа, бэлгийн булчирхайн үйл ажиллагаа сайжирна.

- Архаг өвчнүүдийн зовиур шаналгаа багасна.

- Толгойн өвдөлт багасах буюу бүр зогсоно.

- Биеийн илүүдэл жин буурна.

- Биеийн эрчим хүчний хангамж сайжирна.