

Өвчин хэлж ирдэггүй, хийсч ирдэг гэдэг ойлголт маань бидний маш том эндүүрэл юм. Бие организм эд эсдээ хэрхэн хандаж байгаагаас шалтгаалан бидний төгс гайхалтай бие организм маань бидэнд тодорхой шинж тэмдэг өгч бидэнд мэдээлж байдаг. Энэ тухай та манай "[өвчин хэлж ирдэг, хийсч ирдэггүй](#)" гэсэн гарчигаас уншаарай. Бие организм бидэнд дохио өгсөөр байхад тухайн цаг үед нь анхааралгүй орхиж, өвчлөл нэгэнт бий болчихсон хойно түгшүүр авч баахан эм тариа энэ тэр болдог. Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас хүний эрүүл мэндийн 7-8% нь анагаах ухааны хөгжлөөс, 92-93% нь тухайн хүнээс өөрөөс нь шалтгаалах болохыг тогтоосон. Тэгвэл бид юунаас болоод өвдөөд байна вэ? Бидний бие организм маань харагдаж баригдах энэ махан биеэс гадна гарт үл баригдаж, нүдэнд үл үзэгдэх хэдий ч гадаад бөгөөд дотоод энергийн бие гэж байдаг болохыг орчин үед шинжлэх ухаан нэгэнт тогтоосон. Аура хэмээн нэрлэгдэх бидний гаднах гэрлэн бүрхүүл маань бие организмын анхны хамгаалалт болж байдаг. Муу муухай бүхэн аураг гэмтээж байдаг. Зөв сайн сайхан бүхэнд хүний сэтгэл баясч эерэг энергийг бүрдүүлж, эерэг бүхэн бие биеэ татаж, юм бүхэн нь сайн сайхнаар бүтэж юм бүхэнд чин сэтгэлээрээ хандаж хайр энэрлийг ойр тойрондоо түгээж, сэтгэл зүйгээ өргөж явах нь таны амьдралдаа хэвшүүлвэл зохих дадал юм. Ийм учраас эрүүл мэндийн хамгийн анхны алхам бол сэтгэл зүй гэж үздэг. Ийм ч учраас сэтгэл зүй бодол санааг зөв жолоодож зөв дадал зуршлыг өөртөө бий болгох гэж хүмүүс төрөл бүрийн иог бясалгалаар хичээллэх болсон. Тэгэхээр өвчлөл гэдэг маань энергэн бие болон бие мах бодийн хэвийн үйл ажиллагаа алдагдаж эд эсэд цаашлаад эрхтэн системд маань гажуудал үүсэх нөхцлийг хэлдэг. Бид гэрлэн бие буюу энергэн бие, бие мах боди гэсэн ойлголтыг авлаа. Ингээд бие мах бодийн эрүүл мэнд, өвчлөлийн үндсэн шалтгаануудыг тодруулж үзвэл өвчлөл нь:

1. Организмд ус дутагдсанаас
2. Хүний бие организмд хэрэгтэй гэжээлийн бодис дутагдсанаас
3. Бие организмын бохирдлоос
4. Өвчин үүсгэгч бактер вирус мөөгөнцөр шимэгчдийн нөлөөллөөс
5. Гадаад дотоод орчны нөлөөгөөр биед үүссэн чөлөөт радикалын нөлөөллийг саармагжуулж биеийн дархлааг өргөж өгч чадаагүйгээс гэсэн үндсэн шалтгаануудтай байдаг байна. Бие мах бодийн 70%-г эзлэх биеийн шингэн орчноо эрүүлжүүлэхээс: Биологийн хэрэгцээт амьд усыг зөв хэрэглэж сурах нь эрүүл мэндээ хадгалах, хамгаалах, нөхөн сэргээх арга замуудын эхний алхам юм.