

Эрүүл мэндийн аливаа асуудал бүхэн сэтгэл зүйтэй нягт холбоотой юм. Хүн сэтгэл зүйгээ зөв жолоодож, өөрт байгаа бүхэндээ талархаж, сэтгэл хангалуун өөдрөг байж, уур уцааргүй тайван байж чадах юм бол энэ нь эрүүл аж төрөхийн нэг үндэс болдог. Эрүүл мэндээ хадгалж, хамгаалж, нөхөн сэргээх гол 5 зарчим нь:

1. Биеийн шингэн орчноо эрүүлжүүлж биологийн хэрэгцээт амьд усыг зөв зохистой хэрэглэх
2. Эсийн тэжээлийг тооцож идэж ууж буй бүх зүйлээ эсэд маань юу өгч чадах вэ гэдгийг л санаж, хоол хүнсээ хэрэглэж сурах
3. Шимэгчид бактер вирус мөөгөнцөрийн эсрэг жилд 2-с доошгүй цэвэрлэгээ хийх.
4. Организмын гүн цэвэрлэгээг жил бүр хийж байх.
5. Исэл эсэргүүцэгч антиоксидантуудыг хэрэглэж, бие организмын дарахлаагаа өргөж өгөх эдгээр 5 цогцос асуудлыг хэрэгжүүлж чадсанаар эрүүл урт наслаж, залуу эрч хүчтэй байдлаа тогтвортой хадгалах үндэс тавигдана.