ХУВЬ ХҮНИЙ БИЕИЙН ӨВӨРЧЛӨЛД ТУЛГУУРЛАСАН ЭРҮҮЛ АМЬДРАХ ЗӨВЛӨМЖ

Туул.Х[1], Гүнжидмаа.Г[1], Нарханд.А[1]

[1]Уламжлалт анагаах ухааны сургууль, ЭЗШУИС, Монгол улс, Улаанбаатар 18130
tuul.kh@monos.mn

Түлхүүр үг:
Биеийн долоон өвөрчлөл, эрүүл амьдрах зөвлөмж

Товч утга: Монголын уламжлалт анагаах ухаан нь өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх анагаах ухаан юм. Уламжлалт анагаах ухааны гол онол нь хий, шар, бадганы онол бөгөөд уг онолоор хий шар бадган нь хүний биеийн бүтэц үйл ажиллагаанд зайлшгүй оролцдог. Энэхүү гурван элемент тэнцвэртэй оршвол хүний бие эрүүл оршиж, тэнцвэрээ алдсан үед өвчин болно. Хий шар бадганы онолыг орчин үеийн анагаах ухаанаар эсийн зохицуулгын систем гэж үздэг. Хүний биеийн бодис энергийн солилцоо үндсэндээ адил боловч хүний хий, шар, бадганы хувь хэмжээнээс хамаарч бодисын солилцоо ялгаатай.

Хий шар бадган нь төрөлх дагаж төрдөг бөгөөд түүний онцлогоор хүний биеийн мөн чанар насан туршид бүрдэнэ. Уламжлалт анагаах ухаанд хүний биеийн долоон мөн чанар буюу өвөрчлөлт байна. Үүнд: Хийн өвөрчлөл, шарын өвөрчлөл, бадганы өвөрчлөл, хий шарын өвөрчлөл, хий бадганы өвөрчлөл, шар бадганы өвөрчлөл, хурмал өвөрчлөл. Жилийн 4 улирал, 6 цагийн байгаль ертөнцийн таван махбодын хувиралт өөрчлөлтөөр хүний биеийн хий, шар, бадган улирал, цаг, өдөр хоног, мөч бүрт нэгээс нөгөөд шилждэг. Уламжлалт анагаах ухаан цаг улирлын махбодийн хувирал, хүний биеийн өвөрчлөлийг харгалзан өвчлөх боломжийг эрт илрүүлэн, өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх боломжийг олгодог.

Үндэслэл: Монгол үндэстэн эрт үеэс өөрийн хэл бичиг, соёл, ёс заншил, анагаах урлаг, түүхийн нандин өв уламжлалаа хадгалж үлдсэн, байгалийн эрс тэс уур амьсгалд зохицон амьдарсаар ирсэн ард түмэн билээ. Бидний мэдэх байгалийн шинжлэх ухааны дотроос тухайн нэгэн улс үндэстний өвөрмөц онцлогийг тусгасан нь цөөн байдгийн дотор бидний Монгол анагаах ухаан орох юм[1]. Монгол анагаах ухаан бол бидний өвөг дээдэс эрт үеэс өвчин эмгэгтэй тэмцэл хийж ирсэн туршлагын дүнд үүсэн бий болсон төдийгүй эртний Энэтхэг Аюурвед, Түвд анагаах ухааны шилдэг онол, эмчилгээний аргуудыг авч ашиглан өөрийн үндэстний өвөрмөц онцлогийг тусгасан байгалийн нэгэн шинжлэх ухааныг бий болгожээ.

Монголын уламжлалт анагаах ухааны үндсэн онол нь таван махбодод суурилан үүсдэг гурван махбод буюу хий, шар, бадганы онол юм[1]. Энэхүү онолоор хий шар бадган нь хүний биеийг бүрдүүлэгч болох бөгөөд хүний биеийг бүрэлдүүлэгч хий, шар, бадган тэнцвэртэй оршиж байвал бие өвчин үгүй эрүүл оршино гэж үздэг. Хүний биед орших хий, шар, бадганы давамгайлалыг биеийн өвөрчлөл гэнэ[2].



Зураг 1. Хүний биеийн өвөрчлөл ба эрүүл орших үндэс

Биеийн өвөрчлөл тогтоосноор тухайн хүний бие махбодод давамгайлж байх хий, шар, бадганы харьцааг тогтоон жилийн дөрвөн улирал, зургаан цагийг даган хувирч байх байгаль ертөнцийн таван махбодийн хувиралт өөрчлөлтийг даган хүний бие дэх байнга нэгээс нөгөөд хувирч байдаг хий, шар бадганы хөдлөл зүйг мэдэснээр тухайн улиралд, өдөр тутамдаа идээ ундаа, явдал мөрөө зохицуулан хий, шар, бадганы тэнцвэрийг хадгалан эрүүл орших суурь нөхцөл бүрдэх юм. Зураг 1.

Цаашилбал Монголын уламжлалт анагаах ухаанд хүний биеийн энэхүү гурван махбод тэнцвэр алдагдахтай холбоотой өвчнийг эрт илрүүлж засах буюу илрээгүй ирээдүйд олох боломжтой өвчнийг урьдчилан сэргийлэх талаар илт үр дүнтэй илэрхийлсэн үзэл баримтлал цөөнгүй байдаг.

Нэг. Биеийн өвөрчлөл тогтоох зарчим

Монголын уламжлалт анагаах ухаан нь хий, шар, бадганы аль нь голлож байхыг үндэслэн, хүмүүсийн биеийн өвөрмөц чанарыг дан гурав, хавсарсан гурав, хурмал нэг; нийт долоон өвөрчлөлд хуваадаг. Үүнд «Монгол анагаах ухааны үндсэн онол»[1] ба «Анагаах ухааны дөрвөн үндэс»[2] зэрэг Монгол анагаах ухааны чухал болох сурвалж бичгүүдэд цөм дан өвөрмөц чанартны биеийн зүйн талаарх илрэлийг ярьж «хавсарсан ба хурмалын өвөрмөц чанартныг үүгээр жишин мэдэх болно»[2] гэсэн байдаг. Хүний биеийн өвөрмөц чанарыг тогтоохдоо Монгол анагаах ухааны үндсэн онолд суурилан хий, шар, бадганы эрүүл биеийн зүйн талаарх үйл ажиллагаагаар гол үндэслэл болгоно. Хий шар бадганы онол нь таван махбодын онол дээр суурилан үүсэх бөгөөд хүний биеийн эрүүл орших, өвчин эмгэгийн шалтгаан нөхцөл, эмчилгээг бүхэлд нь багтаасан байдаг.

1.1.Хийн өвөрмөц чанартан: Биеийн гадар илрэл: Бие бялдар нь бага буюу өндөр, туранхай, булчин мах нь зөөлөн сул, хүч чадал муу, өнгө зүс нь харавтар, үс гэзэг нь шингэн, зүс царай ба үс гэзэг нь өнгө гялбаагүй, нүдний харц нь ширүүн, арьс хөрс нь ширүүн хуурай, нойр муу, идээний дуршил муу, хоргослох дуртай, хэл нь хуурай, өнгөр бага, судас нь түргэн нарийн дарахад хүчгүй. Зан ааш ухаан санаа: Хөдөлгөөн нь хөнгөн шаламгай, үг яриа нь олон, цээжлэх нь хурдан боловч мартах нь хурдан,урлаг спортын хөдөлгөөнд сонирхол багатай. Мөрийцөх дуртай. Зан ааш нь тогтворгүй, амархан уурлаж амархан баярлах, учир явдалд хүлцэнгүй бус, бусадтай маргалдах дуртай, бууръгүй, аймтгай, сэтгэлийн хөдлөл ихтэй. Гадаад орчинд зохицох чадвар: Байгалийн ба нийгмийн орчинд зохилдох чадвараар аанай сулавтар, хүйтэн уур амьсгал, сэрүүн салхинд муу байдаг. Хялбархан дагшуур, томуунд нэрвэгдэх талтай. Бусадтай харилцах чадвар муу, учир явдалд амархан сэтгэл ханамжгүй болох, хэтэрхий ярих дуртай[3]. Өвчлөх боломж: Хий өвчин (эсийн бүрхүүлт байгууламжид завсрын төлөв давамгайлсан, бодисын солилцооны исэлдэлт-ангижралтын аль алины чадамж буурсан, тураал, хөгшрөлт, мэдрэлийн ядаргаа, зүрхний эмгэг[4]), зүрхний өвчин, тал толгой өвдөх, цусан даралт өндөрсөх өвчинд хялбар өртөх эрсдэлтэй[3].

1.2.Шарын өвөрмөц чанартан: Биеийн гадар илрэл: Бие бялдар дунд зэрэг, үс гэзэг өнгө зүс нь шаравтар, арьс хөрс нь шаравтар тослог, хөлс элбэг, бие нь өлчир, биеийн илч их, ам хэл нь хуурайтах, хөлийн ул гарын алга халах дуртай, өлсөж ундаасах нь түргэн, баас нь зөөлөн, хялбар суулгах, судас нь түргэн хүчтэй. Хэл нь шаравтар өнгөртэй, шээс нь улбар шар, шээх тоо нь олон. Зан ааш ухаан санаа: Оюун ухаан нь хурц сэргэлэн, хөдөлгөөн нь түргэн, уур хилэн их, учир явдалд хүлцэнгүй бус, дийлэмтгий. Гадаад орчинд зохицох чадвар: Байгаль ба нийгмийн орчинд зохилдох чадвар дунд, халуунд тэсвэр муу, хүйтэн сэрүүнд тааламжтай. Уур хилэн, атаа жөтөө их. Хялбархан уурлана[3]. Өвчлөх боломж: Халуун чанартай өвчин (Шар ихсэх, үрэвсэлт, үхжилт өвчинд эсийн бүрхүүлт байгууламжид шингэн төлөв давамгайлсан, антиоксидант тогтолцооны тэнцвэр алдагдсан, исэлдэлт давамгайлсан, өөхний хэт исэлдэлтийн явц эмгэгээр ихэссэн[4]), цусан даралт өндөрсөх өвчин, хоол боловсруулах, элэг цөсний эмгэг, чихрийн шижинд өртөх боломжтой[3].

1.3.Бадган өвөрмөц чанартан: Биеийн гадар илрэл: Бие бялдар нь том, мах мариа их, хэвлий тарган, хөдөлгөөн нь удаанлаг тайван, өнгө зүс нь цагаавтар, хөлс зунгаг их, шүлс цэр элбэг, наалдангай, баас зөөлөн бөгөөд хэмжээ арвин, нойр их, хэл нь цайвар наалдангуй өнгөртэй, судас нь живэнги лугших, шээс нь үнэр уур бага. Зан ааш ухаан санаа: Зан ааш нь зөөлөн эвлэрэнгүй, хүлцэнгүй, үг яриа цөөн, уужуу тайван, хэзээд яарч сандрахгүй. Амархан сэтгэл ханах, тэмцэлдэх зоригоор дутмаг. Аливааг тогтоох тусгал нь удаан ч мартахгүй. Гадаад орчинд зохицох чадвар: Уужуу тайван, бусадтай харилцахдаа удаан, хүйтэн нойтонд тэсвэр муу. Нойтон чийглэг орчинд зохицохоор муу. Өвчлөх боломж: Бадган хүйтэн чанартай өвчин, чихэр шижин, цусны өөхлөг өндөрсөх боломж илүү юм[3].Бадган өвчинд (эсийн бүрхүүлт байгууламжид хатуу төлөв давамгайлсан, ангижрах чадамж өндөр, хэт таргалалт, чихрийн шижин, хавдар[5] илүүтэй өртөмхий.

1.4.Хий шарын өвөрмөц чанартан: Хий шар хоёр сацуу голлож байх учраас биеийн зүйн талаар хий шарын билиг чанарын онцлогууд товойн илрэх ёстой. Энэ нь дан хий буюу дан шарын өвөрмөц чанартнаас давуулиг байдаг. Биеийн гадар илрэл: Бие бялдар нь дунд зэрэг, эцэнхий шиг, өнгө зүс нь шаравтар буюу харавтар, арьс хөрс нь хуурай боловч биеийн илч их, хөдөлгөөн нь хөнгөн шаламгай, нойр бага, шингээлт тэгшгүй, амархан суулгах буюу хоргослодог. Зан ааш ухаан санаа: Оюун ухаан нь хурц сэргэлэн, уур түргэн, яарамтгай, учир явдалд нарийн нягтгүй, үг яриа хурц ширүүн, атаа жөтөө ихтэй. Байгалийн ба нийгмийн орчинд зохилдох чадвараар давуу. Гэвч яарамтгай байж хүлцэнгүй бус. Халуун орчныг тэсвэрлэх чадвараар муу. Өвчлөх боломж: Халуун чанартай өвчин, толгой өвдөх, цусны даралт өндөржих өвчинд хялбар нэрвэгдэх талтай[3].

1.5.Бадган хийн өвөрмөц чанартан: Бадган хий хоёр сацуугаар голлож байх учраас биеийн зүйн талаар бадган хийн бэлгэ чанарын онцлогууд товойн илрэх ёстой. Энэ нь дан хий буюу дан бадган өвөрмөц чанартнаас давуулиг байдаг. “Онолын үндэс”-т «хий хийгээд бадган бол хүйтэн тул усны мөн чанартай...

» гэснээс үзвэл бадган хийн өвөрмөц чанартан нь хүйтний шинжийг илрүүлэхийг мэдэж болно. Биеийн гадар илрэл: Бие бялдар нь дунд зэрэг, мариалаг, өнгө зүс нь цагаавтар эсвэл харавтар ч байж болно. Шингээлт дорой, доош гарах нь шулуухан бус, бие нь сэрүүвтэр. Зан ааш, ухаан санаа: Ийм хүний хөдөлгөөн, зан ааш нь хоёрдмол талтай байдаг. Зарим учирт уужуу тайван байхад, заримдаа бас хялбар уурладаг. Хялбар цээжилж хялбар мартахгүй. Гадаад орчинд зохицох чадвар: Байгаль ба нийгмийн орчинд зохицох чадвараар давуу. Хүйтэн, чийглэг, салхи их орчныг тэсвэрлэх чадвараар муу. Өвчлөх боломж: Бадган хүйтэн чанартай өвчин, ходоод, бөөрний гэм[3].

1.6.Бадган шарын өвөрмөц чанартан: Бадган шар хоёр сацуугаар голлож байх учраас биеийн зүйн талаар бадган шарын бэлгэ чанарын онцлогууд товойн илрэх ёстой. Энэ нь дан бадган буюу дан шарын өвөрмөц чанартнаас давуулиг байдаг. Биеийн гадар илрэл: Бие бялдар нь дунд зэрэг буюу том, мах мариа тэгш, өнгө зүс нь цайвар буюу шаравтар, арьс хөрс нь чийглэг зөөлөн, цэр элбэг, хөлс зунгаг их, хөлс нь үнэртэй. Нойр сайн, хоол ундны дуршил зүгээр. Баасны хэмжээ арвин бөгөөд хялбар суулгах. Судас нь чанга эрчимтэй. Хэл нь зөөлөн, нимгэн цайвар өнгөртэй. Шээс нь шаравтар. Зан ааш, ухаан санаа: Оюун ухаан хурцлаг, зан ааш нь тогтвортой. Хүч чадал их, уурлаж бачимдах дуртай бөгөөд хялбар тайвшрахгүй байдаг. Гадаад орчинд зохилдох чадвар: Байгаль нийгмийн орчинд зохилдохоор давуу. Халуун хүйтэнд тэсвэр муу[3].

1.7.Хурмалын өвөрмөц чанартан: Хий шар бадган гурвуулаа сацуугаар оршиж байгаа учраас биеийн зүйн талаар илүү давуулаг байдаг. Биеийн гадар илрэл: Бие бялдар мах мариа нь тэгш, чийрэг чанга бие махбодтой. Цог жавхаатай, өнгө зүс үс гэзэг нь гялбаатай. Хүч тамир сайтай. Нүдний харц цогтой. Уруул нь улаавтар, унтах нь сайн, шингээлт нь сайн, доошоо гарах нь тэгш. Хэл нь улаавтар зөөлөн, нимгэн цайвар өнгөртэй. Судал нь тэгш. Мэдрэл нь соргог. Зан ааш, ухаан санаа: Зан ааш эвлэрэнгүй сайн, баярлангуй. Учир явдалд хянамгай суурьтай, оюун ухаан хурц сэргэлэн, цээжлэх чадвар, сэтгэх чадвар сайн. Бусадтай харилцахдаа сайн. Халуун сэтгэлтэй, бусдад тусалж дэмжих дуртай. Уурлаж бачимдахгүй, халуун хүйтэн орчинд зохилдох чадвараар сайн. Бие сайн амар өвчлөхгүй[3] гэжээ.

Хоёр.Эрүүл амьдрах идээ ундааны зохицуулалт

Монголчууд идээ ундааг дотор нь улаан идээ, цагаан идээ гэж хоёр зүйл хуваахаас гадна монголынуламжлалт анагаах ухаанд идээ ундааг амт, чанар, чадлаар нь голлон эрүүл үе ба өвчилсөн үеийн идээ ундаа гэж хувааж үзнэ. Монгол анагаах ухааны онолд, биеийн гурван махбодхий, шар, бадган нь арга билгийн чанарыг агуулсан таван махбодоор бүрэлдэн тогтсон тул түүнийг төлжүүлэх буюу дарж, тэнцвэртэй байлгах идээ нь бас цөм арга билгийн чанарыг агуулж (улаан идээ нь арга чанартай халуун мөн чанартай бол цагаан идээ нь билиг чанартай сэрүүн), таван махбодоор бүрэлдсэн бодисууд юм.Идээ ундааны чанар чадлыг тохируулж, өдөр тутмын идээ ундаагаа илүүдүүлж дутуудуулж, буруудуулахгүй ёсчлон (тогтсон цагт тогтсон хэмжээтэй хооллох) хэрэглэвэл сая биеийг төлжүүлэн, тамиржуулж, насыг уртатгах болно[5].

2.1.Идээ ундааны хэмжээг баримтлах нь биеийн эрүүл орших, ходоодны галын илчийг хамгаалахын чухал нөхцөл болж байдаг. Хэмжээг зохицуулахад биеийн өвөрмөц чанарт зохицуулан тэнцүүлэх хэрэгтэй. Тухайлбал галын илч (хоол шингээх чадвар) төгөлдөр хүнд эс шингэх өвчин барагтай бол үүсэхгүй юм. Галын илч дорой хүн хэрвээ идээний хэмжээ нь хэтэрвэл эс шингэж, салст ёлходос үүсдэгээс гал тэгшитгэгч хийн гүйх мөр нь хаагдан (ийм монгол анагаах ухааны илэрхийллүүдийг шинэ анагаах ухааны тайллын үүднээс сэтгэж унших), гал бадрахын үргэлжлэл тасарсаны улмаас (бие махбодын бодисын солилцооны явцад исэлдсэн метаболит үүсэлт багасан түүгээр сэлбэгдэж байх хоол боловсруулах замын шүүрэл зэрэг багасах[4]) галын илч буурч, гулгих, бие хөгшрөх, архаг өвчин үүсэж мэднэ. Идээний хэмжээ нь багадвал өнгө зүс нь муудаж, бие нь доройтон, өвчнийг эсэргүүцэх хүч доройтож, хийн өвчин үүсэж мэднэ. Галын илч дорой хүн мах тос идэж, бага архи уувал шингээлтэнд тусална. Иймээс идээний хүнд хөнгөн, галын илч, биеийн өвөрмөц чанарыг анхаарч, идээг сонгож хэмжээг нь анхаарвал зохино.

2.2.Биеийн өвөрчлөлийн талаас авч үзвэл хийн мөн чанартанд тослог, шимлэгийг шүтүүлж, бадган чанартанд өөх тос, шөл зэргийг бага идүүлж, хөнгөн, бүлээнийг шүтүүлнэ. Шарын мөн чанартанд хөнгөн ширүүнийг шүтүүлж, шингэн чанартай идээг илүү идүүлнэ[5].

2.3.Идээ ундааны цагийг тохируулах талаар хоёр хоолны хоорондох цагийг нас, ажлын хүнд хөнгөн, шингээлтийн байдал, шим тэжээлийн байдлыг үндэслэн зохистой тохируулж тогтооно. Цаг нь хэт урт болвол тамир муудаж, хийн өвчин үүснэ. Хэт охор болвол шингээлт нь муудаж (хоол идэх) дуршил хаагдана[6]. Өсөлтийн үеийн хүүхэд болон ходоод муу хүн олон удаа, хэмжээ багаар идэж уухаар тохируулна.

2.4.Жилийн зургаан цагийг дагалдан биеийн тамир хүч, гурван махбод нь адил бусын хувиралттай болдог тул шингээх чадвар нь ч адил бус байдаг. Дэгжрэл, зуны цагт тамир хүч дорой тул шим тэжээлийг эрхэмлэн, амархан шингэх идээг сонгоно. Хавар, намрын бүрхэг чийглэг өдөр халуун, гошгуун амтыг эрхэмлэн үе гишүүний гэмийг сэргийлвэл зохино. Идээ ундааг тэнцвэртэй сонгож эдлэхээс гадна ариун цэвэрийг анхаарч, цээрлэх идээ, хортой идээ, харшилдах идээг таньж мэдэх нь бас чухал юм[6]. Хотжих амьдралын явцад хүмүүсийн амьдралын дадал, хоол хүнсний хэрэглээ өөрчлөгдөхийг дагалдан биеийн жингийн илүүдэл, цусны даралт өндөрсөх өвчин, зүрхний титэм судасны

хатуурал зэрэг өвчин нэмэгдэж байгаа нь хүмүүсийн идээ ундааны тэнцвэрийг умартаж чанар амтыг нь биедээ тохируулж чадаагүйгээс биеийн бодисын солилцоо тэнцвэрээс алдсан явдал болно. Иймд идээ ундаагаа зохистой тохируулан түүний хэмжээ, цаг, цаг улирлыг хувьсангуйгаар зохицуулах хэрэгтэй.

Дүгнэлт: Монголчууд нар ирж ханш нээх, нар буцаж сэрүү унах гэх мэтээр дэлхий, нар хоёрын орон зай ойртох холдох жамыг дагаж хавар, намар, зун, өвөл гэсэн дөрвөн улиралд байгаль цаг уурынхаа өөрчлөлтийг хуваан үзэж аж амьдралаа үүнд зохицуулан удирдан жолоодсоор ирсэн уламжлалтай билээ. Дөрвөн улиралд зохицох идээ ундааны амт чанарыг Монголын уламжлалт анагаах ухааны үндсэн онолыг баримтлан шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр Уламжлалт анагаах ухаанд шимтэн суралцагч та бүхэнд хүргэв. Биеийн өвөрмөц чанарыг тогтоох шалгуурыг тодруулав. Ингэснээр Уламжлалт анагаах ухааны мэргэжилтэн үйлчлүүлэгч бүртээ тухайн хүний өвөрчлөлд тулгуурласан эрүүл орших зөвлөмжийг өгдөг байх чухал билээ.

Ном зүй:

1. *Жигмэд. Б. Монгол анагаах ухааны үндсэн онол. Хөх хот, Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо. 1984.116*
2. *Ютиг Ёндонгомбо нар. Анагаах ухааны дөрвөн үндэс. Хөх хот, Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо. 1978.59*
3. *Ж.Сайханцэцэг, Ц.Сайнчимэг. Монгол анагаах ухааны биеийн өвөрмөц чанарыг ангилах баримжаа. Өвөр монголын үндэстэний их сургуулийн эрдэм шинжилгээний сэтгүүл. Монгол анагаах ухаан 2013(1) 1-4*
4. *Амбага М, Шинээр кодлогдсон анагаах ухаан. Улаанбаатар 2010. 196-210, 364*
5. *Буянт, Жо Бай Суй. Монгол соёлын цуврал бичиг. Анагаах ухаан. Дээд дэвтэр. Өвөр Монголын сурган хүмүүжлийн хэвлэлийн хороо. 2003.409-413*
6. *Дармаа Маарамба Лувсанчойдог. Алтан хадмал. Ц.Гомбо нар уйгаржин монгол бичигт буулгав. Хөх хот, Өвөр монголын ардын хэвлэлийн хороо.1984. 450-474 хуудас*

A HEALTHY LIFE GUIDELINE BASED ON HUMAN INDIVIDUALITIES

Tuul Kh[1], Gunjidmaa G[1], Narkhand A[1]

School of traditional medicine MUPS
Ulaanbaatar-18130, Mongolia
tuul.kh@monos.mn

Mongolian traditional medicine contents a whole idea of preventive medicine. Mongolian traditional medicine main theory is “Rlung-Mkhris-Badgan” which is composed human body. These elements confirm human healthy during metabolite balance but when any of these lacks or exists in an excessive amount, then there is an illness. Understanding on the theory “Rlung-Mkhris-Badgan” by modern medicine there are called cell universal regulation system[1]. A striking feature of metabolism is the similarity of the basic metabolic pathways and components of “Rlung-Mkhris-Badgan” even vastly different metabolic pathways.

Human has own Rlung-Mkhris Badgan`s portion differently when they were born, during all life must obey their attribute manner. There are seven individualities which expressed human characters. If your body have “rlung” element more than other “mkhris” and “badgan” elements you are “rlung” characteristic personality. If your body have “mkhris” element more than others you are “mkhris” characteristic personality. If your body have “badgan” element more than others you are “badgan” characteristic personality. If your body have “rlung” and “mkhris” elements dominantly you are “rlung-mkhris” combined characteristic personality. If your body have “badgan-rlung” elements dominantly you are “badgan-rlung” combined characteristic personality. If your body have “mkhris-badgan” elements dominantly you are “mkhris-badgan” combined characteristic personality. If your body have three of elements all together balanced you are composite characteristic personality. Human body`s “rlung”, “mkhris” and “badgan” elements during four seasons, every day, every hour moving from one to another. On lunar calendar one year is divided six time or four seasons. These four seasons weather must changeable, so human body`s three main components following must changeable.

Futhermore in Mongolian traditional medicine have richness experience of concerning with three elements unbalanced time to come disease early diagnosis and remedy them effectively. Accordingly organic body must adaption four seasons biological accommodation and follow up four seasons` suitable food technology and climate condition.

Key words: Human seven individualities, Healthy Life Guideline



Өвөрмөц үйлдэл бүхий бета хориглогч...

Небилет®
Небиволол

... БУСАД БЕТА ХОРИГЛОГЧДООС ЯЛГАРАХ НЬ[1]

- **β_1-хориглогч** дундаас бета рецептортой холбогдох шинж чанар **хамгийн өндөр**[4]
- **Судас өргөсгөх үйлдэл нь** Л-аргинин-Азотын исэл механизмаар явагддаг учраас бусад гуравдугаар эгнээний β-хориглогчдоос ялгаатай[16]
- **β_3-рецепторыг** идэвхжүүлдэг[2]
- **Глюкозын солилцоонд** илэрхий эерэг нөлөө үзүүлдэг[17]



Хаяг: Монгол улс, Улаанбаатар хот, Сүхбаатар дүүрэг, 1-р хороо, Чингисийн өргөн чөлөө-24, Парк Плэйс оффис 405-4 тоот
Утас: 7711-1044

BERLIN-CHEMIE MENARINI

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Прилиджи®

Дапоксетин

ШАХАМДУУЛСАН ДУР ТАВИЛТЫН ХЯНАЛТ, БЭЛТИЙН ХАРЦААНЫ ЧЕЙН СЭТГЭЛ ХАНАМЖ



Хаяг: Монгол улс, Улаанбаатар хот, Сүхбаатар дүүрэг, 1-р хороо, Чингисийн өргөн чөлөө-24, Парк Плэйс оффис 405-4 тоот
Утас: 7711-1044

Нейромидин®
Ипидакрин

Мэдрэлийн эсүүд
нөхөн төлждөг!



Нейромидин® мэдрэлийн эсийг нөхөн сэргээгч оригинал бэлдмэл

- Эмгэгтэй хэсэгт сонгомолоор нөлөөлдөг оригинал нейропласт модулятор
- Төвийн болон захын мэдрэлийн тогтолцооны сэрэл дамжилтыг сэргээж идэвхжүүлнэ
- Нейропласт үйл явцыг хурдасгана
- Хэрэглэхэд аюулгүй, зохимж сайтай бэлдмэл

OlainFarm

Ноофен®

γ-амино-β-фенилтосны хүчлийн гидрохлорид



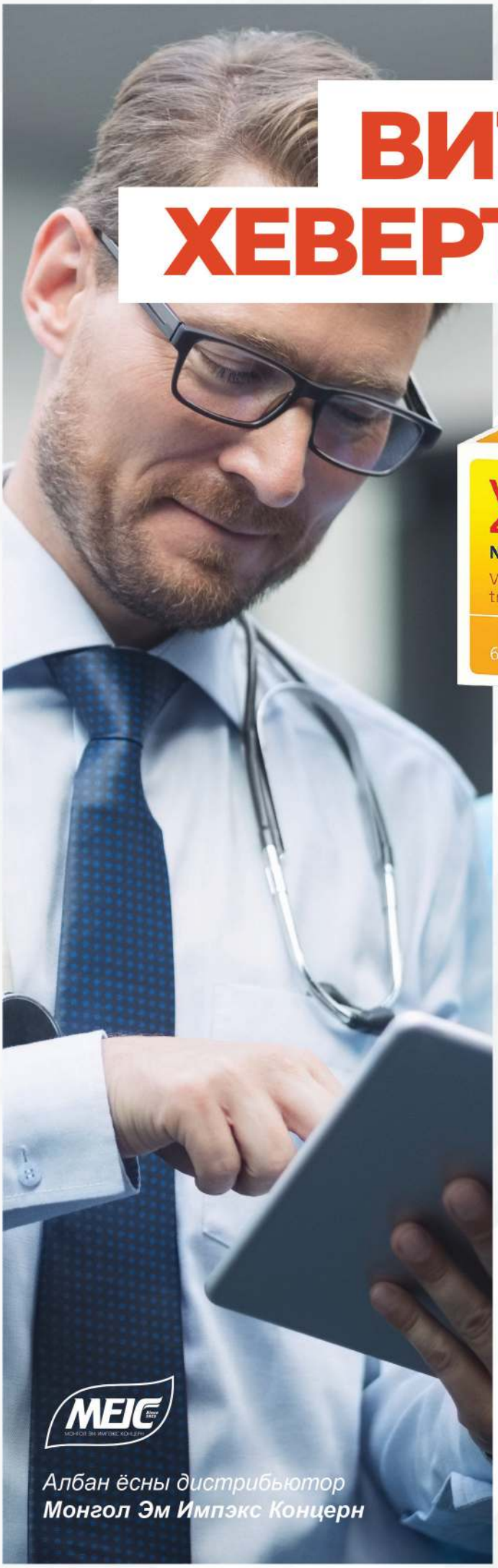
ОЮУНЫ БОЛОН БИЕИЙН ТАМИР ТЭНХЭЭГ СЭРГЭЭНЭ!

Мэдрэл дэмжих, тэнцвэржүүлэх үйлдэлтэй мэдрэл сульдлын эсрэг оригинал бэлдмэл

Эмчилгээний эхний өдрөөс үр дүн илэрнэ

ОЛАЙНФАРМЫН БҮТЭЭГДЭХҮҮН
ЛАТВИ УЛСАД ҮЙЛДВЭРЛЭВ
www.olainfarm.lv

OlainFarm



ВИТАМИН Д3 ХЕВЕРТ 4000ОУН

Герман улсад үйлдвэрлэв



НАСАНД ХҮРЭГЧДИЙН ТУН ХУДАЛДААНД...

Монголчуудын 99% Д аминдэмийн дутагдалтайг судалгаагаар тогтоожээ

Д амин дутагдалтай насанд хүрсэн хүн өдөрт 2000 ОУН нэмэлтээр авах шаардлагатай

Д аминдэм нь дараах өвчний эрсдлээс сэргийлнэ

- Ясны сийрэгжилт
- Зүрхний шигдээс
- Чихрийн шижин өвчин
- Бронхит, багтраа
- Цус харвалт
- Хорт хавдар

Албан ёсны дистрибьютор
Монгол Эм Импэкс Концерн

ФОСТЕР

ГУУРСАН ХООЛОЙН БАГТРААНЫ ДЭВШИЛТЭТ ЭМЧИЛГЭЭ

ҮНДСЭН НАЙРЛАГА

1 удаагийн цацлагад:
беклометазоны дипропионат 0,100 мг,
формотеролын фумарат 0,006 мг;



Албан ёсны дистрибьютор
МОНГОЛ ЭМ ИМПЭКС КОНЦЕРН

Эрүүл мэндийн лавлах 1800-1923

/MEIC.official

ЭМ ЗҮЙН САЛБАР