

BALAOOD SA MAAYONG PANGLAWAS

Sa dihang ikaw mupalit sa usa ka butang sama sa TV, cellphone, sakyanan ug uban



pang teknolohiya, kini adunay pakapin nga manual. Ang engineer sa maong produkto maoy nasayod sa tibook detalye sa maong butang busa ang manual magsulti kanimo kung unsa ang mga butang angay bantayan aron ang imong produkto nga gipalit maayo nga mudagan ug molungtad pa sa dugayng panahon. Kung dili nimo tumanon ang gisulat diha sa manual, muabot ang panahon ang imong gipalit nga butang magkaproblema o kondili man kini maguba ug dili na muandar o mudagan.

Ang nagbuhat sa tawo mao ang Dios nga atoa sa langit (**Gen 1:26-27**). Siya ang labawng nasayud mahitungod sa atong tibook pagkatawo bisan ngadto sa pinakapino nga buhok diha sa atong ulo (**Mat 10:30**). Gibinlan kita Niya ug manual diin kung atong basahon ug subayon makabaton kita sa maayong panglawas. Kini nga manual nasulat diha sa Balaang Kasulatan, ang Pulong sa Dios (**Juan 1**). Kung gusto ikaw sa maayong panglawas nga layo sa mga sakit nga makamatay, basaha ang manual ug sunda ang nakasulat niini ug imong makita ang panalangin diha sa pagkamatinumanon sa nagbuhat sa atong lawas. Ang manual nagsulat sa pipila ka mga prinsipyo nga kinahanglan atong sundon aron kita makabaton sa maayong panglawas. Gusto sa Dios nga kita maglambo diha sa panglawas aron ang atong espirituanong panglawas maglambo usab. **3 Juan 2**.

Prinsipyo #1 – Pagkaon

Genesis 1:29, “Ug miingon ang Dios: Tan-awa, gihatagan ko kamo sa tanang mga balili nga nagahatag ug binhi, nga anaa sa ibabaw sa nawong sa tibook nga yuta, ug sa tanan nga kahoy nga may bunga sa kahoy nga nagahatag ug binhi, aron alang kaninyo kini mahimong kalan-on.”



Sa tanaman sa Eden, mga prutas ug mga utanon lamang ang ilang ginakaon apan human sa *lunop* ang Dios nagtugot sa tawo sa pagkaon sa unod. Apan sa nanurok na usab ang mga utanon ug

mga kahoy gisubli na usab sa Dios ang sugo nga iyang gihatag ni Adan ug Eba nga mao ang pagkaon sa mga balili ug bunga sa kahoy. (**Gen. 9:3-4**) Gitugot sa Dios ang pagkaon sa unod tungod kay bag-o pa nahuman ang lunop ug ang mga utanon nangamatay man. Apan ang tawo nakalimot na sa orihinal nga pagkaon nga gihatag sa Dios didto sa tanaman sa Eden. Hinumdumi mga igsoon ko, lahi ang *gihatag* nga orihinal nga pagkaon ug lahi usab ang *gitugot* nga pagkaon nga naglangkob sa unod sa mananap.

Apan bisan pa gitugot sa Dios ang pagkaon sa unod, Siya nagabutang ug kalainan tali sa mahugaw ug sa mahinlo. Ang giya sa Dios alang sa Iyang katawhan mahitungod sa mga mananap nga mahugaw makita sa tibook kapitulo sa Levitico 11. Apan bisan gitugot Niya ang pagkaon sa limpyong mga unod, wala kini makapahimuot Kaniya.

Ang Dios nagsulti pinaagi ni profeta Jeremias sa 6:16; “*Mao kini ang giingon ni Jehova: ‘Tumindog kamo sa mga dalan, ug tan-awa, ug pangutana mahitungod sa karaang mga alagianan, kong hain ang maayong dalan; ug lumakaw kamo niana, ug makakaplag kamo sa kapahulayan alang sa inyong mga kalag;...’*” Asa man ang pinaka karaang sugo, ang pagkaon sa mga prutas ug utanon o ang pagtugot sa pagkaon sa mahinlo nga unod sa mananap? Ang tawo nakalimot na sa orihinal nga pagkaon nga gihatag sa Dios alang sa tawo. Ang tawo nakontento sa pagkaon sa unod sa patayng lawas sa mananap bisan gani sa pagkaon sa mga mananap nga gidili sa Dios nga pagakaonon niadtong nag-angkon nga Iyang katawhan.

Dugang prinsipyo sa pagkaon:

1. Pagkaon sulod sa 2 – 3 ka beses matag adlaw
2. Regular nga oras sa pagkaon ug dumduma kini
3. Ang pagkaon sa isnak (snacks) usa ka peligro sa panglawas sanglit kini usa ka sobra nga buluhaton sa pagtunaw sa pagkaon gawas sa 2 -3 ka beses nga pagkaon. Mahago ang pancreas nga muresulta sa diabetes

Prinsipyo #2 – Ehersisyo

Ang inadlaw nga pag-ehersisyo nagpakita sa pinakamaayo nga kaayuhan diha sa panglawas. Ang kaayuhan sa ehersisyo naglangkob sa



1. Magpahinay sa pagkatigulang sa lawas
2. Makapaayo sa kalidad sa kinabuhi
3. Makatambal sa daghang mga sakit sa lawas

4. Makapaayo sa sirkulasyon sa dugo
5. Makapaayo sa pagtrabaho sa kasingkasing
6. Makapagawas sa mga hugaw gikan sa atong lawas pinaagi sa singot
7. Makatabang sa pagtunaw sa pagkaon
8. Makatabang sa pagtrabaho sa baga
9. Makatabang sa paglikay sa mga sakit nga makamatay

Prinsipyo #3 – Limpyo nga Tubig

Sobra sa katunga sa atong lawas may bahin nga tubig ilabina sa mga dagkung organo sama sa utok, atay, kasingkasing, kidni ug sa panit. Sa tibook adlaw, makabsan ug tubig ang atong lawas pinaagi sa pag-ihi ug sa pagsingot busa gikinahanglan nga mapulihan kini pinaagi sa pag-inom sa limpyo nga tubig 10-8 ka mga baso matag adlaw ug kon mas daghan ang imong mainom mas maayo sa panglawas. Dili lamang ang tubig makaayo pinaagi sa pag-inom niini kondili gamiton usab nato kini sa pagkaligo. Ang mga abog ug mga kagaw nga mipilit sa atong mga panit sa tibook adlaw kinahanglan nga malimpyuhan pinaagi sa pagkaligo. Atong ibatasan kini ug malikayan ang nagkalain-laing sakit sa panit sama sa mga kagid ug hubag-hubag. Ang Engineer nga nagbuhat kanato, si Kristo mao ang atong doolon aron kita makainom sa tubig sa kinabuhi. **Juan 7:37**.

Prinsipyo #4 – Sidlak sa Adlaw



Ang sidlak sa adlaw maoy usa sa mga ahente sa kinaiyahan nga arang makaayo sa mga balatian. Simple nga tambal mao nga mugawas kita diha sa tugkaran aron

makakuha kita sa sidlak sa adlaw ilabina ang sidlak diha sa kabuntagon sulod sa 10-15 minuto. Kaayohan sa sidlak sa adlaw:

1. Mupatay sa mga kagaw
2. Makatabang sa lawas nga makalikay sa mga hubag
3. Makaayo sa mga balatian
4. Makapalig-on sa baga ug sa mga unod
5. Makapaubos sa peligro sa kanser sa soso (breast cancer)
6. Makapaubos sa presyon sa dugo
7. Makapaubos sa sobra nga kolesterol
8. Makapadaghan sa pula ug puti nga celyula sa dugo
9. Makapaayo sa sirkulasyon sa dugo
10. Makatabang sa pagpaubos sa timbang
11. Makatabang sa pagpahimo sa Vitamin D diha sa atong lawas nga maoy importante aron ang kalsyum mapagamit diha sa atong lawas.

Sama nga ang sidlak sa adlaw maoy makahatag sa kaayuhan diha sa atong panglawas, si Kristo usab mao ang adlaw sa pagkamatarung nga nagdala sa kaluwasan alang kanato. **Malaquias 4:2**

Principyo #5 – Limpyo nga Hangin

Ang presko ug limpyo nga hangin usa ka importante nga kabahin alang sa kinabuhi. Mahimong mabuhi kita sulod sa pila ka semana nga walay gikaon, pila ka mga adlaw nga walay mainom, apan minuto lamang nga walay maginhawa nga hangin. Ang matag selyula sa atong lawas nagkinahanglan sa oxygen aron sila makatrabaho. Kinahanglan ang limpyo ug presko nga hangin aron ang mga selyula makadawat sa limpyo nga oxygen. Kun limpyo ang hangin nga atong ginhawa, limpyo usab ang dugo nga naglatay diha sa atong mga ugat. Ang hugaw nga hangin makadala'g mga kagaw diha sa atong lawas ug kini maoy usa ka hinungdan sa mga balatian nga makamatay sama sa lung cancer, emphysema ug uban pang mga sakit sa baga. Kinahanglan atong palibot walay mga baho nga atong malanghap sama sa mga baboyan, manukan ug bisan unsa nga mga matang sa baho nga atong mahanggap. Sa atong panimalay, gikinahanglan ang libre nga sirkulasyon sa hangin. Ang mga bintana kinahanglan maablihan ug ang mga pultahan sa mga lawak maablihan usab sa regular nga panahon. Diha sa paginhawa kinahanglan ang lalum nga paghanggap sa presko nga hangin aron ang baga makalihok sa pinakadaku nga kagawasan.



Principyo #6 – Pahulay

Human sa usa ka adlaw nga pagtrabaho, daw katam-is sa pahulay diha sa atong mga higdaanan. Diha sa pagkatulog, ang mga trabaho sa lawas mausab. Ang ubang bahin sa atong otok mapalong ug ang laing lugar niini muandar. Tungod sa atong mga trabaho sa tibook adlaw, ang atong mga selyula kinahanglan magpaayo aron sila magamit sa sunod nga adlaw. Ang pagkatulog usa sa mga paagi diin mahimo ang pagpaayo sa atong mga selyula. Importante nga sa oras sa alas 9 nakahigda na sa mga higdaanan, palong ang mga suga aron madali ang pagkatulog. Ang matag oras nga atong nakatulog sa alas 9 taman sa tungang gabii adunay kaayuhan sa duha ka oras. Pasabot ang tulo ka oras nahimong unom ka oras sa pagpaayo sa mga selyula. Ang katulog lapas sa tungang gabii dili makasapar sa



oras nga imong nausik sa wala pa ang tungang gabii.

Gawas sa pahulay sa gabii, ang Engineer sa atong lawas naghatag usab ug inadlaw nga pahulay nga makita diha sa ikapitong adlaw sa semana nga gitawag nga Adlawng Igpapahulay. Human Niya gibuhat ang tawo, gipanalanginan Niya ang adlaw nga ikapito. **Gen 2:2-3**. Daku ang kaayuhan diha sa pagpahulay sa adlawng Sabado sanglit ang atong lawas makabaton sa igong kusog sa pagsugat sa lain nga semana sa pagtrabaho sulod sa unom ka mga adlaw. Si Kristo makahatag kanato sa kapahulayan. **Mat 11:28**. Siya ang naghimo sa Adlawng Igpapahulay alang sa tawo (**Mar 2:27**) busa mosulod kita niini nga kapahulayan ug makabaton kita sa dakung panalangin.

Principyo #7 – Pagpugong sa Kaugalingon

Ang pinakamaayo nga kondisyon sa panglawas nakadepende diha sa pagpugong sa kaugalingon. Nagpasabot kini nga ang mga butang maayo atong gamiton sa maalamon nga paghukom ug ang mga butang dili-maayo o makadaut sa panglawas atong biyaan bisan sa pagtrabaho, sa pagkaon, sa pag-inom o sa bisan unsang buluhaton nga atong pagabuhaton. Ang pagkaon sa mga prutas, utanon ug mga liso maayo alang sa panglawas apan ang sobra nga pagkaon, pasabot bisan kon busog na ang tiyan nagsigi pa gihapon ug kaon, kini makadaut na sa panglawas. Kinahanglan ang pagkaon sa insakto nga sukod nga igo nga mapawala sa kagutom. Ang sobrang pagkaon makadaut sa panglawas. Ang asin maayo apan kon sobrang paggamit makadaut sa panglawas ug usa sa mga hinungdan sa taas nga presyon sa dugo ug sa uban pang balatian.



Importante usab ang pagbiya sa mga butang makadaut sama sa pagsigarilyo o tabako ug sa paggamit sa mga makadaut nga matang sa sagol sa pagkaon sama sa food color, preservatives sama sa sodium benzoate, mga artipisyal nga mga palami sa pagkaon sama sa magicsarap, knorr cubes, MSG (Vetsin), ug mga solosama niini.



Diha sa pag-inom likayi ang mga ilimnong makadaut sama sa softdrinks (coke, pepsi, sprite, mountain dew), artipisyal nga mga juice sama sa Tang, 8-oclock, C2, peke nga



pampatam-is sama sa magic sugar, asparatame ug white sugar, ilimnong may caffeine sama sa Coffee, Tea, ug mga ilimnong makahubog. Ang paghubog-hubog dili iya sa Ginoo

ug nagsulti ang Bibliya nga ang nagabuhat sa ingon dili makasulod sa gingharian sa Dios. (**Gal 5:19-21**).

Principyo #8 – Pagsalig sa Ginoo

Ang Ginoo maoy makahatag sa kinabuhi. Siya ang makaayo sa atong mga balatian. Siya ang nagbuhat sa tawo. Siya ang labawng nasayud kung unsa ang maayo. Apan sa dihang milapas ang tawo sa mga gitugon sa



Dios, ang tawo nakasala. (**1 Juan 3:4**) Ang sala maoy nahimong hinungdan nganong ang tawo masakiton. Ang sakit miabot tungod sa paglapas sa balaod sa panglawas. Kun sobra nga pagtrabaho, ang lawas maluya ug dali ra nga magsakit. Kun kulang ang pagkatulog, ang lawas maluya ug dali ra nga magsakit. Kun ang gikaon dili mao ang pinakamaayo nga gihatag sa Dios didto sa tanaman sa Eden, ang lawas dali ra nga magsakit. Higala, kon atong toohan ug saligan ang Ginoo nga maoy nagbuhat kanato, dili ba uban sa atong pagtoo mao man ang pagbuhat sa pagkamatinumanon sanglit ang pagtoo kun walay binuhatan patay kini? **San 2:18, 20**. Dili kita makadawat sa maayong panglawas kun igo ra kita moangkon nga nakaila kita sa Dios apan dili nato tumanon ang Iyang balaod sa panglawas. Dili mahimo nga makadawat kita sa maayong panglawas diha sa atong paglapas sa Iyang mga sugo. Wala ba kamo masayod nga sa dihang may balatian nga muabot, ang Dios naghatag na sa natural nga kaayuhan pinaagi sa pagsunod sa Iyang mga principyo sa panglawas? Sunda kini nga mga principyo ug ikaw makakita sa katingalanan nga buhat sa Dios.

Sa dihang muabot ang mga pagsulay sa kinabuhi, importante ang pagsalig Kaniya. Malipayon ang kasingkasing sa tawo nga misalign sa Dios ug nagtuman Kaniya. Ang malipayong kasingkasing labaw pa sa tambal nga mapalit sa tindahan. **Prov 17:22**

Dugang pagtoon? Mga Pangutana? Libre nga konsulta?

[#0932-868-6139](tel:0932-868-6139)

www.ssremnant.org / contact@ssremnant.org