

Balaod sa Maayong Panglawas

Pangutana: Ngano man nga sa unang panahon ang edad sa tawo muabot man hapit usa ka libo ka tuig?

Tubag: Kana tungod kay ang pagkaon sa unang panahon mao ang mga balili ug mga bunga sa kahoy nga nanurok ibabaw sa nawong sa yuta. *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."*

Si Mitusela ang pinaka taas ug edad nga narecord sa Bibliya nga niabot ug 969 (*Gen. 5:27.*) samtang si Adan 930 (*Gen. 5:5.*)... Sa atong kapanahonan karon pila naman lang ang edad sa tawo? Ug nganong nahitabo man kini karon ug unsay hinungdan?

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. "Ang tanang butang nga nagalihok ug buhi mahimong kalan-on alang kaninyo; ingon sa mga utanon ug balili gihatag ko kaninyo ang tanan. Apan ang unod uban ang kinabuhi niini, nga mao ang dugo, dili ninyo pagkano."* 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 tibuok 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.

Ang pagkaon sa mga nahugawang unod sa karne o isda maoy usa sa mga hinungdan sa mga sakit sanglit kini usa ka paglapas sa balaod sa maayong panglawas; Santiago 4:17, "*Busa ang tawo nga nasayud unsay matarung nga pagabuhaton ug wala magabuhath niini, siya nakasala.*". 1 Corinto

10:31 "*Busa, kon magakaon kamo, o magainom, o magabuhath sa bisan unsa, buhata ninyo kining tanan aron sa paghimaya sa Dios.*"

Pangutana: Nahimaya ba nato ang Dios sa atong gibuhath sa matag adlaw, sa pag-inom, ug sa pagkaon ug sa atong mga binuhatan?

Nasayod kita kon unsa kahugaw ang katubigan o kadagatan nga maoy gipuy-an sa mga isda. Kita makakita sa mga patayng mananap o bisan sa mga patayng lawas sa tawo nga magalutaw-lutaw ilabina sa panahon sa kalamidad. Ang mga barko nagalabay sa ilang mga hugaw diha sa dagat. Ang mga hospital ug mga factory nagalabay sa ilang mga hugawng kemikal diha sa mga katubigan. Mahanduraw ba nimo kining mga pagkaona nga ipasulod sa imong tiyan? Naisip mo ba ang sementeryo ug ang imong estomago? Dili ba pareha lang sila? Kon ang sementeryo ginalubngan sa mga patay, pagalubngan mo ba usab ang imong estomago pinaagi sa pagkaon sa unod sa mga patayng lawas sa mananap lakip ang isda?

Ang mga mananap sa atong kapanahonan karon napuno sa mga hormon o kemikal. Kini nga mga hormon ug kemikal adunay dili maayo nga reaksyon diha sa atong lawas. Ang mga kahayopan gipadaku sa dili normal nga paagi ug supak sa kinaiyahan ang ilang pag-alima niini.

Adunay research nga kinutlo gikan sa sa libro nga nag ulohan: **The Divine Prescription of Science of Health and Healing** by Gunther B. Paulien, Ph.D. page 220; Kon hubaron sa binisaya nag kanayon: "Gibanabana nga adunay 1.5 million decay producing bacteria sa usa ka gramo nga

karne nga beefstake, 31 million sa atay sa baka, 75 million sa ginaling nga karneng baka, ug 125 million sa 1 ka gramong isda.

Page 218, "It has been for a long time that a high protein diet is harmful to health. Animal food shortens life. One reason is that the breakdown of protein develops a lot of acids such as: Uric, Hippuric, Sulfuric, and Phosphoric acids. These acids are one of the basic causes of diseases.

Pahina 221 "The kidneys of meat eaters have to do 3 times the amount of work to eliminate poisonous nitrogen compounds such as Urea and Uric Acid. When the kidneys cannot handle all of the uric acid, it is deposited throughout the body. When it is saturated form it crystallizes and settles in the joints to form Arthritis. When it collects in the nerves it develops Neuritis and Sciatica."

Ang Dios mao ang nagbuhath sa tawo ug Siya ra usab ang nakahibalo kon unsa ang maayong ipakaon aron makabaton ug maayong panglawas.

Sa atong panahon karon dako na kaayo ug deperensia ang edad sa tawo ikomparar sa edad sa unang mga tawo. Maglisod na gani pag abot ug 70, 90 ug 100. Kini tungod sa mga sakit; ang hinungdan tungod sa gikaon. Daghang mga bata ug mga hamtong nangamatay sa mga sakit nga bisan ang mga doctor naglisod sa pag "diagnose" unsa ang sakit nga namatyan.

Tungod sa kalooy sa Dios sa Iyang katawhan kanunay sila nga gitudloan sa dili pagkaon ug unod. Sa diha nga sila gipagawas gikan sa Ehipto ang pagkaon nga gihatag sa ilaha mao ang mana ang pan

nga gikan sa langit. Apan ang mga katawhan nanagpanghilak ug nagapangita sa unod nga ilang ginakaon sa didto pa sila sa Ehipto. Num. 11:4-6, “..*ug ang mga anak sa Israel nanagpanghilak sa pag-usab, ug miingon: Kinsa man ang magahatag kanato ug pagkaon nga unod? Nahinumdom kita sa mga isda nga gikaon nato didto sa Egipto sa walay bayad; ...Apan karon ang atong kalag nagamala walay bisan unsa gayud, gawas niini nga mana nga pagatan-awon.*” Gihatag sa Dios ang ilang gipangayo apan ang Dios wala mahimuot sa paghatag niini. Num. 11:18-20, “*Ug magapamulong ka sa katawohan: Managbalaan kamo alang sa pagkaugma, ug magakaon kamo ug unod; kay nanagdangoyngoy kamo sa igdulungog ni Jehova nga nagaingon. Kinsa man ang magahatag kanato ug pagkaon nga unod? Kay labing maayo kanato sa didto pa kita sa Egipto; busa si Jehova magahatag kaninyo ug unod ug magakaon kamo. Dili kamo magakaon sulod sa usa ka adlaw, ni sa duruha ka adlaw..... kondili sa usa ka bulan gayud, hangtud nga kini manggula sa inyong mga ilong, ug lud-on kamo niini; tungod kay nagsalikway kamo ni Jehova.....nga nagaingon: Ngano man nga nanggula kita gikan sa Egipto?”* Unsa pa gayod ang laing nahitabo nga nagpamatood nga ang Dios wala mahimuot sa gipangayo sa Iyang katawhan? Num. 11:31-33, “*Ug dihay migula nga usa ka hangin gikan kang Jehova, ug nagdala ug mga buntog nga gikan sa dagat, ug gipaatak sila sa ibabaw sa campo....ug ang katawohan mibangon sulod sa tibook niadtong adlaw, ug sulod sa tibook nga gabii, ug sulod sa tibook nga adlaw nga misunod, ug nanagpanguha sa mga buntog. Samtang ang unod diha pa sa taliwala sa ilang mga ngipon, sa wala pa kini mausap, ang kaligutgut ni Jehova misilaub batok sa katawohan ug gipatay ni Jehova ang*

katawohan pinaagi sa labing daku nga hampak.” Angay nato pamalandungan ang maong texto nga human kita nakahibalo sa orihinal nga pagkaon nga gihatag sa Dios didto sa Eden apan magpadayon kita sa paghigugma sa pagkaon sa unod atong gisalikway si Jehova ug ato Siyang gihagit sa pagkasuko. Busa hangtod karon ang nagsigi ug kaon ug unod nahiagum sa balatian ug nangamatay.

Ang mipili sa pagkaon niadtong orihinal nga kalan-on nga mao ang mga utanon ug mga prutas magkasakit man apan dali ra nga maulian tungod kay ang maong pagkaon makapakusgan sa “Immune system”

PRUTAS

Ang presko nga prutas puno sa mga vitamina ug mga minerals nga maoy gikinahanglan sa lawas aron kini magpabiling mahimsog. Adunay giya sa pagkaon sa prutas aron kini makahatag sa maayong kaayuhan diha sa imong panglawas. Adunay pipila ka klase sa prutas. Kini mao ang acid, sub-acid ug sweet. Ang talaan sa ubos maghatag sa example sa matag klase sa prutas.

Acid (Aslum)	Sub-acid	Sweet (Tam-is)
Orange, Lemon, Pinya, Strawberry	Apple, grapes, manga, Sabana	Saging, Kapayyas, Nangka, Marang

Ang sweet (tam-is) nga prutas mahimong ipares sa sub-acid nga prutas apan kini dili maayong ipares sa acid (aslum) nga mga prutas. Kon imo kaonon ang sweet uban sa acidic nga prutas adunay dili maayong reaksyon diha sa pagtunaw niini. Mao man usab kon imong kaonon pagdungan ang prutas ug utanon ilabina sa usa ka tawo nga anaa sa balatian. 2 to 3 ka klaseng prutas

ang mahimong dunganon pagkaon aron kini dili makadaot sa iyang tiyan. Ang watermelon kaonon nga mao ra. Paspas ang pagtunaw sa watermelon kaysa sa ubang prutas busa maayo nga kaonon kini nga walay laing sagol. Muhinlo kini sa atong tinai.

Mas labing maayo kung prutas lamang ang atong panihapon kay kini dili bug-at sa tiyan. Ug kana mao ang pinakamaayo nga pagkaon alang sa tawo tungod kay kini buhi man ug wala miagig kainit sa kalayo. Ang balaod sa maayong panglawas nagtudlo kanato sa pagkaon 2 to 3 ka beses lamang sulod sa usa ka adlaw. Kini mao ang pamahaw, paniudto ug panihapon. Ang pagkaon sa in between meals o snack dili makahatag ug kaayuhan sa panglawas kondili kini nakapakapoy sa tiyan tungod sa sobrang trabaho sa pagtunaw sa pagkaon. Usa usab sa resulta sa pagkaon sa in between meals o snack mao ang diabetes. Kadaghanan sa pagkaon para sa snacks mao ang mga tam-is nga pagkaon ug kini makadaot sa panglawas hinungdan mutaas ang sukod sa asukar sa dugo ug muresulta sa diabetes.

KARNE ug ISDA

Sa pagbiya sa unod sa mananap lakip ang isda isip nga kalan-on, ipuli ang daghang klasi sa mga liso ug mga utanon ug prutas.

Buhata kini higala ug ikaw makabaton sa dakung kausaban sa dagan sa imong lawas o pisikal ug ilabina sa imong panghunahuna o mental nga kusog. Ang pinakamaayo nga ipuli sa protina nga gikan sa karne ang mongos, soybeans, mani ug ubang mga liso ug daghang presko nga prutas ug utanon. Sulaye ninyo ug makita ninyo ang dakung kalainan. Kini ang pinaka epektibo nga maka-ubos sa asukar sa dugo o diabetes.

CHARCOAL o OLING

Ang oling usa ka maayong elemento alang pagpanambal sama sa gabutod ang tiyan, wala na hilisi, baho ug gininhawa, o bisan pa sa samad o nuka. Ang oling nga pulbos imo kanang ibutang sa baso nga adunay init-init nga tubig kutawon ug dayon imnon.

Note: Dili pwedi ang buros o nagpasusu nga moinum ug Oling... Kana kaygelikayan ang pagkahubas sa gatas niini.

Mga higala kini mao ang kabubut-on sa Dios alang sa matag usa kanato. 3 Juan 1:2, “*Hinigugma, gipanghinaut ko nga magamauswagon unta ikaw sa tanang butang ug nga magamaayo ka sa panglawas, maingon sa nasayran ko nga mauswagon ang imong kalag.*”

Nag-ingon ang Dios sa 1 Cor. 6:19-20, “*Wala ba kamo masayud nga ang inyong lawas templo sa Espiritu Santo nga nagapuyo sa sulod ninyo, ug nga kini inyong nabatongan gikan sa Dios? Kamo dili na inyo sa inyong kaugalingon, kay gipalit na kamo sa usa ka bili. Busa himayaa ninyo ang Dios diha sa inyong mga lawas.*”

Ang Dios nagtawag kanato karon sa hinayhinay nga ibalik nato ang Iyang karaang balaod mahitungod sa orihinal nga pagkaon; mga natural nga abot sa yuta. Sa mga nanagpaabot sa pagbalik sa Dios ang pagkaon sa unod pagabiyaan ra gayud. Atong panlimbasugan ang pagtuman niini. CH, 450(1890)

Alang sa dugang pagtoon ug mga pangutana sa maong suheto: [cel # 0916-351-1493](tel:0916-351-1493), [# 0909-205-3190](tel:0909-205-3190), [#0932-868-6139](tel:0932-868-6139) www.SDRMinistries.org