

PAGESUSI GIYA 18

Ang Sekreto sa Mahimsog nga Panglawas

Ang kadungan nga mga tig-usisa ug tigdukiduki nag-antus sa kalisud ug kasakit aron lang sa pagdokumento sa kamatuoran diin ang bibliya gitukod: ang mga nilalang nga katawhan gihiusa sa tingob. Kanang kanunay natong bahinon ngadto sa pisikal, mental, ug spiritual nga mga parti sa tawo kini tinuod gayd ug nagakausa, nagakauyon ug walay pagkabulag sa laing bahin, unsay naka-apekto sa hunahuna, makaapikto sa lawas. Ang atong spirituhanon nga kahimtang adunay gibug-aton sa atong physical nga kahimtang, kon vice versa kita tibuok nga tawo.

Pananglitan, ang mga siyensiya nga tigdukiduki nakakaplag sa pagpugong sa mga pagtuon nga ang kalipay ug kamalipayon nagahata sa way sukod nga kausaban sa immune system sa tawo. Ang tinuod matabangan mo ang imong lawas pagpakig-away sa mga sakit pinaagi sa pagkalipay! Kini nga mga pagtuon nagpakita unsa ka suod ang utok ug lawas nga magtinabangay sa pagbuhat.

Libuan ka mga tuig ang nanalabay ang Pulong sa dios niining mahinungdanong koneksiyon tali sa utok ug sa lawas nga bag-o lamang gidawat sa hunahuna sa tawo kon sa medical theory:

“Ang kasingkasing nga malipayon maoy usa ka maayong tambal; apan ang usa ka masulobon nga espiritu nagapauga sa mga bukog.” — Proverbio 17:22

Sumala pa ni Apostol Juan, unsa ka suod ang kadugtongan sa utok ug sa lawas ngadto sa atong spirituhanon nga pagkatawo?

“Hinigugma, gipanghinaot ko nga magmauswagon unta ikaw sa tanang butang ug nga MAGAMAAYO KA SA PAGLAWAS, maingon sa nasayran ko nga mauswagon ang imong kailag.” — 3 Juan 2

Ang atong maglalalang gusto nga kita “magmalipayon sa maayong panglawas.” Ang Pulong sa Dios makatabang ingon nga atong pundasyon sa maayong panglawas, maingon man pundasyon sa atong kinabuhiing dayon.

Tungod kay ang physical ug mental nga panglawas ug ang atong spirituhanon nga pagkatawo nagakauyon sa pagbuhat, si Pablo naghimo niining musunod nga paghangyo:

“Busa, kon magakaon kamo o magainom, o magabuhat sa bisan unsa, buhata ninyo kining tanan aron sa paghimaya sa dios.” — I Corinto 10:31

Ang ebanghelyo naglakip sa pisikal ug mental nga pagtukod ug palambo. Ang mahimsog nga stilo sa pagkinabuhi makatabang kanato sa pagka-inila nga mga kristohanon.

Kini ang walo ka mga prinsipyo nga pagasundon kon ikaw gusto nga magpuyo sa mahimsog ug mas mauswagon nga pagkinabuhi:

1. SARIWA NGA TUBIG

Ang presko ug sariwa nga tubig maoy tinubdan sa maayo ug mahimsog nga panglawas. Panahon sa adlaw ug samtang nagakatulog sa gabii, ang husto nga bintelasyon sa atong balay ug sa atong buhatan masiguro nga ang atong dugo kanunay magasupply sa insakto nga hangin ngadto sa matagbahin sa atong lawas.

Ang klase sa hangin nga atong giginhawa kini mahinungdanon kaayo. Pag-amping nga dili ikaw mabiktima sa mga alisngaw sa mga gas, chemicals, ug uban pang mga sinunog nga mga plastic nga makadaut sa maayong panglawas. Ang pagsigarilyo makadaut sa hangin ug asa sa pinakadako nga mamomuno karong panahona. Ang mga pagtuki sa siyensiya nakamugna sa suod nga relasyon tali sa tabako ug sa cancer sa бага, emphysema ug sakit sa kasing-kasing. Ang adiksiyon sa lawas, sa nicotine nga makuha pagsigarilyo, makahimo sa usa nga manabako ang malisud maputol nga batasan.

Ang pagpanabako o pagpanigarilyo makapatay sa 12 ka milyones nga mga tawo matagtuig kon kini nga uso karon magpadayon hangtud sa tuig 2020.

2. ANG KAHAYAG SA ADLAW

“Ang mga kaayohan atong makuha sa silaw sa adlaw daghan:

"1. Kinse ngadto sa 30 ka minuto kada adlaw nga pagbulad sa hayag sa adlaw sa sayo sa buntag o sa hapon makatabang sa pagtigum sa bitamina o kaayohan alang sa panit. Ang bitamina D magatabang sa dugo sa pagmugna ug calcium, ug phosphorus, nga magatukod ug magaayo sa huyang, gabuk nga mga bukog.

"2. Ang kahayag sa adlaw maoy mahimong magapanalipod ug magapatay sa mga bacteria.

"3. Ang kahayag sa adlaw magahatag ug kabaskog ug kusog diin ang mga tanum makausab sa carbon dioxide ug tubig ngadto sa carbohadrates...kon wala kini nga paagi o proceso ang mga mananap ug katawhan mangamatay sa gutom.

"4. Ang hayag sa adlaw usab nakatabang sa tawo sa pag-adjust sa panggabii nga trabaho ug magahumpay sa kahago sa lawas, ilabina panahon sa tingtugnaw.

"Pulong sa pagbantay: Ang siga sa adlaw mahimo usab nga makadaut. Ang dugay nga pagbulad sa adlaw makasunog sa panit, makapataas sa kakuyaw sa cancer sa panit, makapadali ngadto sa pagkatigulang, makadaut sa mata, nga maoy hinungdan sa katarak." [Ang tanang inpormasyon niini nga giya gikan sa Look Up and Live: A Guide to Health, Adult Lessons, First Quarter 1993, (Nampa, Idaho: Pacific Press Publishing Association). Kasagaran sa mga materyales niini nga Giya nga wala dinhi makutlo kini naggumikan sa mao ra nga publikasyon.]

3. PAHULAY

Ang lawas kinahanglan mopahulay aron pag-ayo sa iyang kaugalingon. Kinahanglan aduna kitay panahon alang sa pagsuroy-suroy ug pagpahulay aron sa pag-ayo sa kakapoy gikan sa trabaho ug responsibilidad sa animalay.

Kon wala kining gitakda nga gidaghanon sa pagpahulay, ang katawhan sa kanunay makasinati sa kabalaka ug kakuyaw, ug pagsakit-sakit. Kining emosyonal nga kasubo magagiya ngadto sa pagkasakit. Diin magapugos kanato nga makapahulay ang atong mga lawas nga gikinahanglan. Wala nay laing makapuli alang sa maayong katulogon sa kagab-ihon.

Ang pagpabaskog sa atong ispirituhanong mga baterya sa kada adlaw nga paagi kini usab mahinungdanon sama sa pisikal nga panglawas. Ang usa ka matag-adlaw nga panahon sa pag-inusara, pagtuon sa Bibliya ug pag-ampo sa usa ka Kristohanon magaayo sa lawas maingon man sa kalag. Kinahanglan usab kita ug regular nga pagpahulay gikan sa naandan nga trabaho, ug senimana nga adlaw sa pahulay, ug tinuig nga bakasyon.

4. PAUGNAT/EHERSISYO

Ang ehersisyo mahinungdanon sa atong panglawas:

"1. Makatabang sa pagpakunhod sa dugo ngadto sa normal.

"2. Nagapasircular dugang dugo ngadto sa tibuok kalawasan, nga magapainit hangtud sa kinatumyan sa kalawasan.

"3. Kini nagapagawas sa mga tensiyon sa pisikal ug sa emosyonal nga pagbati, magatabang kanimo sa pagbati sa maayo mahitungod sa kinabuhi. Ang paugnat pinakamaayong tambal alang sa kabalaka ug kaguol.

"4. Ang ehersisyo magahatag kurenta pagpabaskog sa selula sa utok ug mga ugat. Kini makapadasig sa kahimsog pinaagi sa pagpabaskog sa immune system. Kon ang lawas magabantay sa tukma nga ehersisyo, ang utok magahunahuna sa kainsakto ug ka epiktibo.

"5. Kini makatabang sa imong kutis nga mapino ug maayong kurte sa lawas.

"6. Ang ehersisyo makahimo kanimo dugang maabtikon, nga dili ka dali makapuyan sa pisikal ug sa emosyonal nga kakapoy.

"7. Kini makatabang sa utok pagtigum sa chemical nga makahatag kanimo sa kalig-on pag-agwanta sa sakit ug sa palahutay."

Kon wala ka sukad makaehersisyo, pagsugod sa hinay-hinay samtang ikaw magatigum sa lahutay. Maayo tingali mangunsulta ka sa imong doctor sa dili pa ikaw magsugod sa pag-ehersisyo. Ang imong kalab-oton kinahanglan malambigit sa paugnat sa lawas ug sa pag-ehersisyo nga katumbas sa paglakaw sa usa ka milya sa kinse(15) ka minutos kada semana.

5. TUBIG

Tungod kay ang tubig kinahanglan man sa matag selula sa atong lawas, kinahanglan kita moinum sa daghang tubig.

"1. Pinaagi sa timbang ang lawas adunay 70 ka porsiyento nga tubig...

"2. Ang lawas nagkinahanglan ug duha ug tunga ka litro nga tubig kada adlaw aron sa pagbuhat sa tanang kalihukan nagalakip sa sirkulasyon sa dugo, pagpagawas sa hugaw sa lawas, pagdala sa mga sustansiya, ug ang paggaling sa kinaon.

"3. Ang insakto nga tawo adunay 15 ngadto sa 40 ka bilyones nga selula sa utok. Matag-usa niadto 70 ngadto sa 85 porsiyento tubig. Supisiyente nga tubig nga mosupply niini nga mga selula makatabang kanimo nga abtik sa hunahuna ug makatabang paglikay sa kaguol ug kasuko.

"4. Dili lang ka ang tubig nga imong giinom ang importante. Ang kada-adlaw usab nga kaligo ug pagbugnaw makapauswag sa sirkulasyon, nga nagapabaskog sa lawas ug utok. Ang pagkaligo usab nagaayo sa nangalukot nga mga ugat, nga maoy hinungdan sa pagsakit tungod sa pagluya sa immune system. Ang pagkaligo usab nagakuha sa mga hugaw sa panit ug makakunhod sa hilanat.

6. TUKMA NGA PAGKAON

Sa paglalang ang Dios nagmando kang Adan ug Eba sa pagkaon sa liso, lagutmon ug prutas sa kahoy (Genesis 1:29). Human si Adan ug Eba nakasala, ang mga utanon nadugang sa ilang pagkaon (Gen. 3:18). Human sa lunop, ang Dios nagdugang sa "limpiyo" nga unod sa mga mananap nga ilang makaon (Gen. 7:2-3, 9:1-6).

Ang unod sa mananap nagadala sa sibo ug tambok, nga makapataas sa kakuyaw sa tag-as ug dugo, stroke, atake sa kasingkasing, cancer, katambok, diabeteson ug uban pang mga sakit. Karon ang mga doctor nagtambag nga kadtong mokaon sa karne magpanalagsa nalang sa pagkaon ug lutoon pag-ayo kini.

Tungod kay ang katawhan nga vegetarian ang pagkaon mas mahimsog ug mas tag-as ang kinabuhi, daghan ang eksperto sa maayong panglawas nag-aghat kanato sa pagbalik sa original nga pagkaon sa mga liso, bugas, ug prutas uban ang mga lagutmon.

Kon gusto kang magsugod sa vegetarian nga mga pagkaon, siguroha nga masabtan nimo ang paghatag sa balansi nga pagkaon nga walay karne. Kaon sa lima kon unom ka klase sa prutas, liso, lagutmon ug mga utanon. Ang mga berde ug dalag nga mga utanon, uban sa bunga sa citrus kini importante sa pinasahe. Paggamit sa trigo nga arena, ug gamita ang brown nga humay inay ang puti. Ang imong pagkaon nga arena ug bugas nagkinahanglan sa unom o labaw pa nga pagkaon sa usa ka adlaw. Alisdi ang imong pagkaon sa mga tambok sa mananap (sama sa butter, cream, lard, etc) uban sa utanon nga tambok. Ang nahisgutan nga mga pagkaon kini haum bisan walay karne, kini kon ikaw nagagamit sa produkto sa mananap.

Kadtong nagagamit ug nagapili pagkaon sa karne nga kabahin sa ilang pagkaon, kinahanglan magakaon lamang niadto gisulti sa Bibliya nga "limpiyo" nga pagakan-on alang sa tawo. Sa dihang gitugotan sa Dios ang tawo sa pagkaon ug karne human sa Lunop (Gen. 7:2-3, Leviticus 11:47).

Iyang gisulti ang mga unod nga makaon ug limpiyo, ug kadtong mahugaw ug dili makaon.

Basaha sa Leviticus 11 ug Deutronomeo 14, ang mga lista sa kalanggaman, kamananapan ug kaisdaan nga gisulti sa dios nga dili angay pagakan-on. Sumala niini nga kapitulo, ang limpiyo nga mananap kinahanglan buak ang kuko, ug nagapangusap. Ang limpiyo nga isda adunay himbis ug tunok. Ang mandadagit nga langgam kini gidili.

Mao kini ang mga mahugaw nga mananap, ang baboy sa pinasahi gihisgutan ug gikundina (Deut. 14:8). Usa ka taas nga porsiyento sa lawas sa tawo ang giatosiya nga naapiktohan sa Trichinae. Kini gagmay nga bituk nga nabalhin ngadto sa tawo nga nagakaon sa unod sa baboy nga naapiktohan. Sa bag-o nga pagtuki sa siyensiya naga-uswag sa pagdeklararnga ang ubang unod mahugaw. Ang usa ka rason tingali makuyaw sa sakit, sama sa trichinae nga bituk diha sa unod sa baboy. Lain nga rason tingali, ang makadaut nga epikto sa tambok ngadto sa digestive system sa tawo.

7. LIKAYE ANG MGA BUTANG MAKADAUT

Unsay mga pagpahibalo ang gihatag sa Bibliya mahitungod sa alcohol nga ilimnon?

"Ang vino maoy usa ka tigtamay, ang maisog nga ilimnon mao ang sabaan. Ug bisan kinsa nga masayop niini dili manggialamon." — Prov. 20:1.

"Nasayod ba kamo nga ang mga dili matarung, dili makapanunod sa ginharian sa Dios? Ayaw kamo pagpalimbong; walay mga makihilawason, o mga tigsimba ug mga dios-dios, o mga mananapaw, o palahubog, o mga tigpasipala, o mga tulisan nga makapanunod sa ginharian sa Dios." 1 Corinto 6:10.

Ang alcohol makaapikto sa mosunod nga bahin sa sistema sa lawas:

"1. Ang Immune system—ang alcohol makapakunhod sa puti nga selula nga maoy moaway sa sakit, nga makapadugang sa risgo sa pneumonia, tuberculosis; hepatitis, ug sa mga cancer.

"2. Ang Endocrine system—aduna lamang duha o tulo ka mga pag-inum sa alcohol kada adlaw magapadugang nga risgo sa kapakyasan, patay nga pagkatawo, ug premature nga pagkatawo.

"3. Ang Circulatory System—Ang paggamit sa alcohol makapadugang sa risgo sa sakit sa kasing-kasing, nagapakunhod sa asukar sa dugo, ug nagapataas sa tambok sa dugo ug pagtaas sa dugo.

"4. Ang sistema sa tinae—ang alcohol makapahasul sa tiyan, nga maoy hinungdan sa nagadugo ang tinae... ang nabatasan nga paggamit sa alcohol nagapadugang sa risgo sa pagtambuk sa atay, hepatitis, ug cirrhosis sa atay." Ang alcohol maoy hinungdan sa dakong porsiyento sa mga paghikog, accidente nga kamatayon, kaso sa pag-abuso sa mga kabataan, ug mga violente sa panimalay.

8. PAGESALIG SA BALANG GAHUM

Ang tawo nga gisamok sa kahadlok o sa sala adunay kalisod pagpangita sa tiunay nga kaayohan gikan sa pag-ehersisyo sa maayong panglawas nga mao lang nato gihulagway. Apan ang tawo nga nagakalipay sa positibo nga pagtoo sa Dios makasinati sa pinakataas nga tinubdan sa pagkatawo.

"nga mao ang nagapasaylo sa tanan mong kasal-anan; nga mao ang NAGAAYO SA TANAN MONG BALATIAN; nga mao ang NAGABAWI SA IMONG KINABUHI gikan sa pagkalaglag; nga mao ang nagapurong-purong kanimo sa mahigugmaong kalolot ug sa malumong kalooy."—(Salmo 103:2-4)

Si David Larson, ang Consultant sa National Institute of Mental Health sa Amerika, naghimo sa makuti nga pagsusi sa relasyon tali sa relihiyon ug sa panglawas sa tawo. Ang iyang pagtuon nagahulagway sa direkta nga koneksiyon tali sa kristohanong pakigsaad ug sa panglawas. Siya natingala sa pagkahibalo: Kadtong mga nanagsimba adunay minus nga insidente sa atake sa kasingkasing, pagpanggahi sa kaugatan, taas ug dugo, ug uban pang mga sakit. Kadtong adunay pagtoo sa dios nagakinabuhi sa mas mauswagon nga mga kinabuhi tungod kay minus ang ilang mga kaguol, minus ang mga palahubog, minus ang mga nabilanggo o ang mga nangala-ang sa dili malipayon nga kaminyoon.

Ang pagsalig sa Balaang gahum mao ang sekreto sa tinuod nga pagkatawo ug sa mahimsog ug malipayon nga kinabuhi.

Gibanabana nga adunay singkuenta mil ka mga Adventista ang gitun-an ang gitun-an sa California sulod sa 30 anyos. Ang resulta nagpakita nga ang mga Adventist nga mga lalake nagkinabuhi sa 8.9 ka mga tuig mas taas, ug mga babaye, 7.5 ka tuig mas taas kay sa kinatibuk-ang populasyon. Ang pagtuon sa Adventista sa Holland, Norway ug Poland nagpakita sa susama nga resulta. Ang mga nanagtuon nagpakita nga mas taas-taas ang kinabuhi sa mga Adventista sa ilang walo ka mga prinsipyo sa maayong panglawas nga nahan-ay niini nga giya. Kadtong nagsunod niini nga mga prinsipyo dili lang adunay taas nga kinabuhi, apan aduna usab mas maayong kalidad sa pagpamuyo.

Pag-aplikar sa panglantaw sa Bibliya sa atong mga kinabuhi adunay kalainan sa tanang klase sa praktikal nga paagi, paghanyag sa madanihon nga ebidensiya nga ang pagkaKristohanon maoy labing praktikal ug makatarunganon nga relihiyon sa tibuok nga kalibutan. Kini naga-usab sa katawhan-sa ilang panghuna-huna ug sa ilang mga kalihukan-ug magpuyo sa bag-ong pagkinabuhi.

Tungod sa kasuod sa relasyon tali sa hunahuna ug sa lawas, ug sa atong ispirituhanong kinabuhi, ang mga Kristohanon nga nagkinabuhi pinaagi sa Pulong sa Dios gusto nga mosunod sa prinsipyo sa mahimsog nga stilo sa pagkinabuhi samtang sila naga-andam alang sa pagbalik ni Jesus. (1Juan 3:1-3). Si Kristo dili lang gusto nga kita maandam pagtagbo kaniya sa Iyang pagbalik. Gusto usab niya nga molambo ang kalidad sa atong presente nga pagkinabuhi. Kita makighiusa uban kaniya pinaagi sa pagsunod sa sukaranan sa Dios sa mga prinsipyo sa maayong panglawas.

Si Jesus nagsaad sa pagluwas kanato gikan sa matag makadaut nga nabatasan pinaagi sa Iyang "Gahom nga nagabuhat sa sulod nato" (Episo 3:20). Kon nagsulay ikaw sa pagbuntog sa ubang pamatasan nga makadaut sa lawas sama sa pagtabako, pag-inom sa makahulubog nga ilimnon, ang imong maayong resolusyon sa pag-undang sa kanunay mahimong walay pulos. Apan pinaagi sa pagkadugtong sa gahum sa dios nga "nagalihok sa sulod" nimo, ang Dios magahatag kanimo ug kusog sa pagbuntog. Ang Pulong sa Dios nagsaad: "mahimo ko ang tanang butang pinaagi kaniya nga nagalig-on kanako." (Filipos 4:13).