

CAPÍTULO 20

PUNTO DE VISTA SOBRE EL VINAGRE

Dr. Clark, ¿qué hay del vinagre de sidra de manzana con la madre? ¿Cómo puede ignorar todos los beneficios para la salud y las historias de recuperación que ofrece su uso? Esta es una pregunta que me hacen con frecuencia y la responderé lo mejor que pueda en este artículo.

Echemos un vistazo al panorama general.

Dios creó al hombre en perfecta santidad y felicidad; y la hermosa tierra, tal como surgió de la mano del Creador, no llevaba la mancha de la decadencia ni la sombra de la maldición. Es la transgresión de la ley de Dios —la ley del amor— lo que ha traído aflicción y muerte.¹

Adán nunca puso vinagre balsámico en su cena, y Eva nunca usó mayonesa para dar sabor a sus alimentos. No conocían del vinagre, fruto de la fermentación, pero el pecado lo cambió todo. Tras la entrada del pecado, la comida podía echarse a perder y se podía producir vinagre. La comida podrida nunca fue el plan de Dios. Como resultado del pecado y la comida descompuesta, llegaron la enfermedad, el dolor y la muerte.

¿Qué pasa con los alimentos usados en la medicina, que están descompuestos, fermentados, podridos, deteriorados, añejos, etc., o que muestran cualquier otro efecto del pecado en nuestro mundo en deterioro, que se desgastan como una prenda? ¿Cómo es posible que podamos utilizar como alimento aquello que ha entrado en descomposición como resultado del pecado? Esto me parece cuestionable. Personalmente, prefiero la

comida que nadie haya comido antes de que yo la pruebe, especialmente si van a dejar sus desechos en ella (ja, ja).

Es cierto que el vinagre ha llegado a ser ampliamente utilizado como tónico para la salud y hay mucha publicidad sobre sus supuestas cualidades medicinales.

La gente me pregunta si sería beneficioso para su salud tomar vinagre de sidra de manzana orgánico. Suelo contestarles que a pesar de ser orgánico, no dejaría de ser el producto de manzanas podridas.

El vinagre no se encuentra de forma natural, es el producto final de la fermentación. Pocos organismos pueden descomponerlo más, por lo que se detienen en el vinagre y lo excretan. Por ello, se usa ampliamente en alimentos como conservante. Las bacterias parecen repeler la presencia de sus propios desechos mezclados con lo que creían que era comida.

¿Cómo se elabora el vinagre? En Estados Unidos, la mayor parte del vinagre se elabora a partir de manzanas y se crea mediante su degradación por levaduras y bacterias. Así es, la mayoría de los vinagres son vinagre de sidra de manzana.

El vinagre es el resultado de una fermentación mixta de levaduras seguida de bacterias acéticas. El vinagre, traducido literalmente como vino agrio, es uno de los productos de fermentación más antiguos utilizados por el hombre. Es el ácido acético producido por la

fermentación del alcohol (etanol) el que le da su sabor y aroma característicos.

Se puede elaborar a partir de casi cualquier fuente de carbohidratos fermentables, como frutas, verduras, jarabes y vino. El requisito básico para la producción de vinagre es una materia prima que se someta a fermentación alcohólica. Manzanas, peras, uvas, miel, jarabes, cereales, almidones hidrolizados, cerveza y vino son sustratos ideales para la producción de vinagre. Para obtener un producto de alta calidad, es esencial que la materia prima esté madura, limpia y en buen estado.²

"Hay peligro para la salud en el uso e incluso la sidra dulce tal como se produce normalmente. Si la gente pudiera ver lo que el microscopio revela con respecto a la sidra que compra, pocos estarían dispuestos a beberla. A menudo, los que fabrican sidra para el mercado no se preocupan por el estado de la fruta utilizada, y se extrae el jugo de manzanas con gusanos y podridas. Aquellos que no pensarían en usar las manzanas venenosas y podridas de ninguna otra manera, beberán la sidra hecha con ellas, y lo llamarán un lujo; Pero el microscopio muestra que incluso cuando está recién salida de la prensa, esta agradable bebida es totalmente inadecuada para su uso".³

El vinagre contiene semillas de podredumbre y descomposición que pueden contaminar y echar a perder otros alimentos.

"Las verduras y frutas bien preparadas en su temporada serán beneficiosas, si son de la mejor calidad, si no muestran el menor signo de descomposición, pero están sanas y no se ven afectadas por ninguna enfermedad o descomposición. Más personas de las que imaginamos, mueren por comer frutas y verduras podridas que se fermentan en el estómago y causan envenenamiento de la sangre".⁴

Las ensaladas que se preparan con aceite y vinagre, se fermentan en el estómago y la comida no se digiere, sino que se descompone o se pudre. Como consecuencia, la sangre no se

nutre, sino que se llena de impurezas, y aparecen problemas hepáticos y renales. Trastornos cardíacos, inflamaciones y muchos otros males son el resultado de esta mala práctica, y no solo se ven afectados el cuerpo, sino también la moral y la vida religiosa. Yo les dije que a menos que cambiaran su dieta, el resultado sería una degeneración física, mental y moral. Debemos alimentarnos con alimentos sencillos, buenos y sustanciosos; de lo contrario, esto resultará en tener sangre de mala calidad.⁵

Muchos alimentos contienen vinagre, entre ellos: pan, aderezos, condimentos, mayonesa (normal y todas las "veanas" también), ketchup, mostaza, salsa barbacoa, salsa picante, encurtidos, frijoles horneados, ensalada de papas, solo por nombrar algunos.

El vinagre en realidad interfiere con la digestión de las proteínas, y su uso provoca un alto riesgo de padecer de desnutrición.⁶

Debido a que el vinagre es un producto de la fermentación, está lleno de desechos tóxicos de putrefacción, como aflatoxinas⁷ y carbamato de etilo⁸, los cuales pueden causar inflamación y cáncer.

Las aflatoxinas, que se forman durante el proceso de envejecimiento o fermentación,⁹ son una fuente de inflamación.¹⁰ Las fuentes dietéticas de aflatoxinas incluyen: queso,¹¹ vino, vinagre y cualquier alimento creado por descomposición o fermentación.

La contaminación por aflatoxinas es muy común. Se encuentran en más de cien tipos de productos agrícolas y alimentos, como el cacahuete, el maíz, el arroz, la salsa de soja, el vinagre, el aceite vegetal, el pistacho, el té, las hierbas medicinales chinas, los huevos, la leche, comida, etc.

Las aflatoxinas son compuestos altamente tóxicos, mutagénicos, teratogénicos y carcinógenos. La aflatoxina B1, por ejemplo, tiene una toxicidad diez veces mayor que la del cianuro de potasio, 68 veces mayor que la del

arsénico y 416 veces mayor que la de la melamina. Además, su carcinogenicidad es más de 70 veces mayor que la de la dimetilnitrosamina y 10,000 veces mayor que la del hexacloruro de benceno (BHC). El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) aceptó la clasificación de la aflatoxina como carcinógeno del Grupo 1 en 1987, y posteriormente la OMS-CIIC clasificó la AFB1 como carcinógeno del Grupo 1 (carcinógeno para los humanos) en 1993. Según las investigaciones más recientes de la Universidad de Pittsburgh, la aflatoxina podría ser causante de entre el 4,6 % y el 28,2 % de todos los casos de carcinoma hepatocelular (cáncer de hígado) a nivel mundial. ¹²

El vinagre causa inflamación y una permeabilidad vascular indeseable. ¹³ También provoca un aumento de la permeabilidad intestinal, a veces denominada intestino permeable. ¹⁴ Los científicos utilizan soluciones diluidas de vinagre para causar enfermedad inflamatoria intestinal en ratas como modelo para estudiar la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn en humanos. ^{15,16,17}

Los pepinos tratados con vinagre (encurtidos) contienen nitratos cancerígenos dañinos que causan cáncer de estómago y colorrectal. Otros químicos que se forman cuando los alimentos se encurten aumentan el estrés oxidativo, la inflamación, las enfermedades autoinmunes y el cáncer.·

Dado que el vinagre se metaboliza en el hígado, el cáncer de hígado aumenta con su inclusión en la dieta. ²⁴

El vinagre aumenta el riesgo de cáncer de vejiga. ²⁵

No tenemos una enzima en el tracto digestivo que descomponga el vinagre, por lo que va directo al torrente sanguíneo ²⁶ y es un acidificante de la sangre y causa acidosis celular. ²⁷ Y debido a que es un ácido, puede erosionar

los dientes ²⁸ y cuando llega al estómago, puede causar úlceras. ²⁹

El vinagre se utiliza para desmineralizar el hueso, de modo que pueda cortarse y estudiarse al microscopio. Para ser legal, el vinagre debe contener un mínimo de 4 % de ácido acético; el calcio se extrae del hueso para amortiguar y eliminar este ácido del cuerpo, lo que causa osteoporosis. ³⁰

El efecto del vinagre en todo el cuerpo es una verdadera desventaja.

“Los pasteles de carne picada y los encurtidos, que nunca deberían tener cabida en ningún estómago humano, darán una calidad de sangre miserable”. ³¹

Solo como una ilustración de cómo el vinagre afecta la sangre, aumenta el colesterol de una persona. ³² Si se intentara optimizar la actividad tiroidea o tratar el hipotiroidismo, el vinagre ³³ sería contraproducente, podría provocar un deterioro de la función tiroidea.

Para ayudar a recuperarse de las enfermedades, es muy útil volver a lo natural, como se podía encontrar en el Jardín del Edén. Esto significa volver a un estilo de vida libre de los efectos del pecado en la medida de lo posible. Esto incluye evitar todos los productos de la fermentación.

En el campo, los enfermos encuentran muchas cosas que distraen su atención de sí mismos y de sus sufrimientos. Por doquier pueden contemplar y disfrutar de la belleza de la naturaleza: las flores, los campos, los árboles frutales repletos de ricos tesoros, los árboles del bosque que proyectan su grata sombra, y las colinas y valles con su variada vegetación y múltiples formas de vida. Y no solo se entretienen con este entorno, sino que al mismo tiempo aprenden valiosas lecciones espirituales. Rodeados de las maravillosas obras de Dios, sus mentes se elevan de lo visible a lo invisible. La belleza de la naturaleza los lleva a pensar en los incomparables encantos de la tierra renovada, cuando ya no habrá nada que

estropee su belleza, nada que manche o destruya, nada que cause enfermedad o muerte.

El vinagre, fruto del pecado, no mejora la comida fresca, ni el cerebro, ni el pensamiento, ni el juicio. Uno de sus efectos es adormecer la mente. Por eso Jesús lo rechazó.

En otra profecía, el Salvador declaró: «El oprobio me ha quebrantado el corazón, y estoy angustiado; y esperé quien se compadeciera, pero no lo hubo; y consoladores, pero no los hallé. Me dieron también hiel por comida, y en mi sed me dieron a beber vinagre» (Salmo 69:20, 21). A quienes sufrieron la muerte en la cruz, se les permitió dar una poción estupefaciente para amortiguar el dolor. Esta se le ofreció a Jesús; pero cuando la probó, la rechazó. No aceptaría nada que pudiera nublar su mente. Su fe debía aferrarse firmemente a Dios. Esta era su única fuerza. Nublar sus sentidos le daría ventaja a Satanás.

Pero la gente ha adquirido un gusto por este producto de la putrefacción. Hace que la comida sea emocionante, ya que suele contener excitotoxinas como el glutamato monosódico. Una vez que se adquiere el gusto, la sustancia se vuelve adictiva.

En esta época de prisas, cuanto menos estimulante sea la comida, mejor. Los condimentos son perjudiciales por naturaleza. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otros productos similares irritan el estómago y hacen que la sangre esté febril e impura. La inflamación del estómago del borracho se describe a menudo como un ejemplo del efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes produce una inflamación similar. Pronto, la comida común deja de satisfacer el apetito. El organismo siente la necesidad, el ansia, de algo más estimulante. ³⁶

Ojo, el vinagre puede ser adictivo y puede resultar una verdadera lucha recuperarse de su uso.

Hubo un tiempo en que me encontré en una situación similar a la tuya en algunos aspectos. Había cedido al deseo de consumir vinagre. Pero, con la ayuda de Dios, decidí vencer este apetito. Luché contra la tentación, decidido a no dejarme dominar por este hábito.

Durante semanas estuve muy enfermo, pero repetía una y otra vez: «El Señor lo sabe todo. Si muero, muero»; pero no cederé a este deseo. La lucha continuó, y estuve muy afligido durante muchas semanas. Todos pensaban que me sería imposible vivir. Pueden estar seguros de que buscamos al Señor con mucho fervor. Se ofrecieron las oraciones más fervientes por mi recuperación. Seguí resistiendo el deseo de vinagre, y finalmente lo vencí. Ahora no tengo ganas de probar nada parecido.

La experiencia me ha sido muy valiosa en muchos sentidos. Obtuve una victoria completa.

Te cuento esta experiencia para que te ayudes y te animes. Tengo fe, hermana mía, en que podrás superar esta prueba y revelar que Dios ayuda a sus hijos en todo momento de necesidad. Si decides vencer este hábito y lo combates con perseverancia, podrás obtener una experiencia de gran valor. Cuando te propongas con determinación romper con esta indulgencia, recibirás la ayuda que necesitas de Dios. Inténtalo, hermana mía.

¿Existen alternativas saludables al vinagre? El jugo de limón es muy saludable, ya que contiene ácido cítrico en lugar de ácido acético, y se puede usar en la mayoría de las recetas con buenos resultados en lugar de vinagre. Pruébalo.

El vinagre puede deleitar tus sentidos y aumentar tu apetito por ciertos alimentos, pero no dejes que el placer del gusto te engañe y arruine tu salud.

REFERENCIAS

- 1 White, EG, El camino a Cristo, (Washington, DC: Review and Herald Publishing Association, 1908), pág. 9.
- 2 FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) 7.1 Vinagres <http://www.fao.org/docrep/x0560e/x0560e00.htm>
- 3 White, EG, Consejos sobre dieta y alimentos. 1938. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association, 1976. págs. 436 .
- 4 White, EG, Consejos sobre dieta y alimentos. 1938. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association, 1976. págs. 309.
- 5 White, EG, Publicaciones de manuscritos. Vol. 2. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate, 1981, págs. 143-4.
- 6 Patel N, Welham SJ. La digestión péptica de las miofibrillas de res se modifica mediante el marinado previo . Food Nutr Res. 23 de mayo de 2013;57.
- 7 Peiwu Li, Qi Zhang, Daohong Zhang, Di Guan, Xiaoxia , Ding Xuefen Liu, Sufang Fang, Xiupin Wang y Wen Zhang (2011). Medición y análisis de aflatoxinas, Aflatoxinas: detección, medición y control, Dr. Irineo Torres-Pacheco (Ed.), ISBN: 978-953-307-711-6, InTech , Disponible en: <http://www.intechopen.com/books/aflatoxins-detection-measurement-and-control/aflatoxin-measurement-and-analysis>
- 8 Kim YK, Koh E, Chung HJ, Kwon H. Determinación de carbamato de etilo en algunos alimentos y bebidas fermentados coreanos. Aditivos alimentarios Contaminar . Junio de 2000; 17(6):469-75.
- 9 Hinton DM, Myers MJ, Raybourne RA, Francke -Carroll S, Sotomayor RE, Shaddock J, Warbritton A, Chou MW. Inmunotoxicidad de la aflatoxina B1 en ratas: efectos sobre los linfocitos y la respuesta inflamatoria en un estudio de dosificación intermitente crónica. Toxicol Sci. Junio de 2003;73(2):362-77.
- 10 Roy RN, Russell RI. Enfermedad de Crohn y aflatoxinas. JR Soc Health. Diciembre de 1992;112(6):277-9.
11. Estudio de casos y controles sobre colitis ulcerosa en relación con factores dietéticos y de otro tipo en Japón. Grupo de Epidemiología del Comité de Investigación de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal en Japón. J Gastroenterol. Noviembre de 1995; Supl. 30 , 8:9-12.
- 12 Peiwu Li, Qi Zhang, Daohong Zhang, Di Guan, Xiaoxia , Ding Xuefen Liu, Sufang Fang, Xiupin Wang y Wen Zhang (2011). Medición y Análisis de Aflatoxinas, Flatoxinas A - Detección, Medición y Control, Dr. Irineo Torres-Pacheco (Ed.), ISBN: 978-953-307-711-6.
- 13 Sakthivel KM, Guruvayoorappan C. Efecto protector de Acacia ferruginea contra la colitis ulcerosa mediante la modulación de mediadores inflamatorios, el perfil de citocinas y las vías de transducción de señales de NF- κ B . J Environ Pathol Toxicol Oncol. 2014;33(2):83-98.
- 14 Liu L, Cai X, Yan J, Luo Y, Shao M, Lu Y, Sun Z, Cao P. Efecto antinociceptivo in vivo e in vitro de Fagopyrum Extractos de Meisn de cymosum (Trev.) : Una posible acción para la recuperación de la disfunción de la barrera intestinal. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:983801 .
- 15 Lavy A, Naveh Y, Coleman R, Mokady S, Werman MJ. Dunaliella dietética El bardawil , un alga rica en betacaroteno, protege contra la inflamación del intestino delgado inducida por ácido acético en ratas. Inflamm Bowel Dis. 2003 Nov;9(6):372-9.
- 16 Slaga TJ, Bowden GT, Boutwell RK. Ácido acético, un potente estimulador de la síntesis macromolecular epidérmica y la hiperplasia en ratones, pero con escasa capacidad para promover tumores. J Natl Cancer Inst. Oct. 1975;55(4):983-7.
- 17 Thippeswamy BS, Mahendran S, Biradar MI, Raj P, Srivastava K, Badami S, Veerapur VP. Efecto protector de la embelina contra la colitis ulcerosa inducida por ácido acético en ratas. Eur J Pharmacol . 1 de marzo de 2011;654(1):100-5.
- 18 Somi MH, Mousavi SM, Naghashi S, Faramarzi E, Jafarabadi MA, Ghojaziade M, Majidi A, Naseri Alavi SA. ¿Existe alguna relación entre los hábitos alimentarios de las últimas dos décadas y el cáncer gástrico en el noroeste de Irán? Asian Pac J Cancer Prev. 2015;16(1):283-90.
- 19 Qin M, MaLQ , Tan J, Chen YR, Zhu LR, Lin R, Hu WL, Li J N, Zhang K H, Wang Y, Li JS, Xiao B, Chen HY, Chen YX, Fang JY. Factores de riesgo de neoplasias colorrectales basados en colonoscopia y diagnósticos patológicos en ciudadanos chinos: un estudio multicéntrico de casos y controles. Int J Colorectal Dis. Marzo de 2015;30(3):353-61.
- 20 Cleary K, McFeeters RF. Efectos del oxígeno y la cúrcuma en la formación de aldehídos oxidativos en pepinillos encurtidos frescos. J Agric Food Chem. 3 de mayo de 2006;54(9):3421-7.
- 21 Lynch MP, Faustman C. Efecto de los productos de oxidación lipídica de aldehído sobre la mioglobina. J Agric Food Chem. 2000 Mar;48(3):600-4.
- 22 MacDonald WC, Anderson FH, Hashimoto S. Efecto histológico de ciertos encurtidos en la mucosa gástrica humana. Informe preliminar. Can Med Assoc J. 10 de junio de 1967;96(23):1521-5.
- 23 Kono S, Hirohata T. Una revisión del cáncer gástrico y el estilo de vida. Gan No Rinsho . Febrero de 1990; N.º de especificación: 257-67.
- 24 Hara N, Sakata K, Nagai M, Fujita Y, Hashimoto T, Yanagawa H. Diferencia geográfica de mortalidad por cánceres digestivos y consumo de alimentos. Gan No Rinsho . 30(13):1665-74.
- 25 Radosavljević V, Janković S, Marinković J, Dokić M. Factores de riesgo no laborales para el cáncer de vejiga: un estudio de casos y controles. Tumores . 2004 marzo-abril;90(2):175-80.
- 26 Fushimi T1, Tayama K, Fukaya M, Kitakoshi K, Nakai N, Tsukamoto Y, Sato Y. La alimentación con ácido acético mejora la reposición de glucógeno en el hígado y el músculo esquelético de ratas. J Nutr . Julio de 2001;131(7):1973-7.
- 27 Wang YY, Chang RB, Allgood SD, Silver WL, Liman ER. Un mecanismo dependiente de TRPA1 para la sensación picante de ácidos débiles. J Gen Physiol. Junio de 2011;137(6):493-505 .
- 28 Willershausen I, Weyer V, Schulte D , Lampe F, Buhre S, Willershausen B. Estudio in vitro de la erosión dental causada por diferentes variedades de vinagre mediante una microsonda electrónica. Clin Lab. 2014;60(5):783-90.
- 29 Aihara E, Closson C, Matthis AL, Schumacher MA, Engevik AC1, Zavros Y, Ottemann KM, Montrose MH. La motilidad y la quimiotaxis median la colonización preferencial de las lesiones gástricas por Helicobacter pylori. PLoS Pato . 17 de julio de 2014; 10 (7) : e 1004275.
- 30 Lhotta K, Höfle G, Gasser R, Finkenstedt G. Hipopotasemia, hiperreninemia y osteoporosis en un paciente que ingirió grandes cantidades de vinagre de sidra. Nephron. Octubre de 1998;80(2):242-3 .
- 31 White, EG, Testimonios para la Iglesia. Vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1948. Págs. 368.
- 32 Budak NH, Kumbul Doguc D, Savas CM, Seydim AC, Kok Tas T, Ciris MI, Guzel-Seydim ZB. Efectos de los vinagres de sidra de manzana elaborados con diferentes técnicas sobre los lípidos sanguíneos en ratas alimentadas con colesterol alto. J Agric Food Chem. 22 de junio de 2011;59(12):6638-44.
- 33 Hertoghe , T; Manual de Hormonas. International Medical Books, Surrey, Reino Unido, 2006, pág. 87.
- 34 White, EG, Consejos sobre la salud. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1923. págs. 169.
- 35 White, EG, El Deseado de todas las gentes. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1898. págs. 746.
- 36 White, EG, El Ministerio de Curación. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1942. págs. 325.
- 37 White, EG, Consejos sobre dieta y alimentos. 1938. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association, 1976. págs. 485.