

CAPÍTULO 20

VINAGRE

"Dr. Clark, e quanto ao 'Vinagre de cidra de maçã com a mãe'? Como você pode ignorar todos os benefícios para a saúde e as histórias de recuperação com seu uso?" Essa é uma pergunta que encontro com frequência e responderei da melhor forma possível neste artigo.

Vamos dar uma olhada no panorama geral.

“Deus fez o homem perfeito, santo e feliz; a Terra, ao sair da mão do Criador, não mostrava qualquer sinal de degeneração, nem sombra da maldição. Foi a transgressão da lei de Deus — a lei do amor — que trouxe a dor e a morte.”¹

Adão nunca colocou vinagre balsâmico em seu jantar, e Eva nunca usou maionese para dar sabor às suas criações. Eles nunca teriam sabido o que era deterioração ou vinagre, mas o pecado mudou tudo isso. Após a entrada do pecado, os alimentos podiam se deteriorar e o vinagre podia ser produzido. A comida estragada nunca foi o plano de Deus. Com o pecado e a comida estragada, vieram a doença, a dor e a morte.

O que dizer dos alimentos usados como remédio, que estão deteriorados, fermentados, apodrecidos, estragados, envelhecidos, etc., ou que mostram qualquer outro dos efeitos do pecado em nosso mundo em deterioração, que está envelhecendo como uma roupa? Poderíamos imaginar que estamos em posição de alavancar o pecado e que esses processos de putrefação que entraram em nosso mundo depois do Éden podem até mesmo elevar os alimentos até que possuam propriedades medicinais? Isso parece questionável para mim. Pessoalmente, prefiro alimentos que não tenham sido comidos por ninguém ou por qualquer outra coisa antes de eu chegar a eles, especialmente se eles forem deixar seus resíduos neles (sorriso). Não acredito que Deus esteja em dívida com o fato de o pecado e Satanás terem aberto caminho para nossa cura.

É verdade que o vinagre passou a ser amplamente utilizado como tônico para a saúde, com muitos anúncios de suas supostas qualidades medicinais.

As pessoas me perguntam se seria vantajoso para a saúde tomar vinagre de cidra de maçã orgânico internamente. Em geral, pergunto por que não querem ser mais naturais e simplesmente comer as maçãs podres em decomposição.

Você não encontra vinagre naturalmente, exceto quando algo foi fermentado. Ele é o produto final da fermentação. Poucos organismos conseguem decompô-lo ainda mais,

então eles param com o vinagre e o excretam. Por esse motivo, ele é amplamente utilizado em alimentos como conservante. As bactérias parecem não gostar de encontrar seus próprios produtos residuais misturados ao que elas pensavam ser alimento.

Como o vinagre é produzido? Nos EUA, a maior parte do vinagre é feita de maçãs e é criada pela degradação dessas maçãs por leveduras e bactérias. Isso é correto, a maior parte do vinagre é vinagre de maçã.

"O vinagre é o produto de uma fermentação mista de levedura seguida por bactérias de ácido acético. O vinagre, traduzido literalmente como vinho azedo, é um dos produtos de fermentação mais antigos usados pelo homem. É o ácido acético produzido pela fermentação do álcool (etanol) que dá o sabor e o aroma característicos do vinagre."

"Ele pode ser produzido a partir de praticamente qualquer fonte de carboidrato fermentável, por exemplo, frutas, vegetais, xaropes e vinho. O requisito básico para a produção de vinagre é uma matéria-prima que será submetida à fermentação alcoólica. Maçãs, peras, uvas, mel, xaropes, cereais, amidos hidrolisados, cerveja e vinho são todos substratos ideais para a produção de vinagre. Para produzir um produto de alta qualidade, é essencial que a matéria-prima esteja madura, limpa e em boas condições."
"2

"Há perigo para a saúde mesmo no uso de sidra não fermentada, segundo é comumente produzida. Se o povo pudesse ver o que o microscópio revela quanto à sidra que compram, poucos estariam dispostos a ingeri-la. Frequentemente os que fabricam sidra para o mercado não são cuidadosos quanto às condições da fruta empregada, sendo extraído o suco de maçãs bichadas e podres. Aqueles que não quiseriam pensar em se servir de maçãs apodrecidas e envenenadas de outro jeito, beberão sidra delas feita, considerando-a uma delícia; mas o microscópio mostra que mesmo quando fresca, saída da prensa, essa aprazível bebida é inteiramente imprópria para o consumo."3

O vinagre contém as sementes da podridão e da deterioração que podem contaminar e estragar outros alimentos.

"Verduras e frutas agradavelmente preparadas em sua estação serão benéficas, uma vez que sejam da melhor qualidade, não mostrando o mínimo sinal de deterioração, mas sendo sãs e não afetadas pela doença ou apodrecimento. Morrem mais pessoas por comerem frutas e verduras deterioradas que fermentam no estômago e produzem sangue envenenado, do que fazemos idéia."4

"As saladas são preparadas com óleo e vinagre, a fermentação ocorre no estômago e o alimento não é digerido, mas se decompõe ou apodrece. Como consequência, o sangue não é nutrido, mas fica cheio de impurezas, e surgem dificuldades no fígado e nos rins. Distúrbios cardíacos, inflamações e muitos males são o resultado desse tipo de tratamento, e não apenas o corpo é afetado, mas também a moral e a vida religiosa."

"Eu lhes disse que, a menos que mudassem sua dieta, o resultado certamente seria a degeneração física, mental e moral. Alimentos simples, bons e substanciais devem ser dados ao nosso corpo, caso contrário haverá pobreza de sangue. "5

Muitos alimentos contêm vinagre e incluem: pão, molhos, condimentos, maionese (normal e todas as "veganais" também), ketchup, mostarda, molho para churrasco, molho picante, picles, feijão cozido, salada de batata, só para citar alguns.

Na verdade, o vinagre interfere na digestão das proteínas, o que torna a desnutrição um risco real com seu uso.⁶

Como o vinagre é um produto da fermentação, ele está repleto de resíduos tóxicos da putrefação, como aflatoxinas⁷ e carbamato de etila⁸, que podem causar inflamação e câncer.

As aflatoxinas, formadas no processo de envelhecimento ou fermentação,⁹ são uma fonte de inflamação.¹⁰ As fontes dietéticas de aflatoxinas incluem: queijo,¹¹ vinho, vinagre e qualquer alimento criado por apodrecimento ou fermentação.

"A contaminação por aflatoxinas pode ocorrer de forma muito ampla. Elas podem ser encontradas em mais de cem tipos de produtos agrícolas e alimentos, como amendoim, milho, arroz, molho de soja, vinagre, óleo vegetal, pistache, chá, ervas medicinais chinesas, ovos, leite, ração etc."

"As aflatoxinas são compostos altamente tóxicos, mutagênicos, teratogênicos e carcinogênicos.... A aflatoxina B1, por exemplo, sua toxicidade é dez vezes maior que a do cianeto de potássio, 68 vezes maior que a do arsênico e 416 vezes maior que a da melamina. Além disso, sua carcinogenicidade é mais de 70 vezes maior do que a da dimetilnitrosamina e 10.000 vezes maior do que a do hexacloro de benzeno (BHC). E a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC) da Organização Mundial da Saúde (OMS) aceitou que a aflatoxina fosse classificada como carcinogênica do Grupo 1 em 1987, e a AFB1 foi classificada como Grupo 1 (carcinogênica para humanos) pela OMS-IARC em 1993. De acordo com as pesquisas mais recentes da Universidade de Pittsburgh, a aflatoxina pode ter um papel causador em 4,6 a 28,2% de todos os casos globais de carcinoma hepatocelular (casos de câncer de fígado). "12

O vinagre causa inflamação e permeabilidade vascular indesejável.¹³ Também causa aumento da permeabilidade intestinal, às vezes chamada de intestino permeável.¹⁴ Os cientistas usam soluções fracas de vinagre para causar doença inflamatória intestinal em ratos como modelo para estudar a colite ulcerativa e a doença de Crohn em humanos.^{15,16,17}

Pepinos tratados com vinagre (picles) contêm nitratos cancerígenos nocivos que causam câncer de estômago¹⁸ e colorretal.¹⁹ Outras substâncias químicas formadas quando os alimentos são conservados em conserva²⁰ aumentam o estresse oxidativo, a inflamação,²¹ doenças autoimunes e câncer.^{22,23}

Como o vinagre é metabolizado no fígado, o câncer de fígado aumenta com sua inclusão na dieta.²⁴

O vinagre aumenta o risco de câncer de bexiga.²⁵

Como não temos uma enzima no trato digestivo que decompõe o vinagre, ele vai direto para a corrente sanguínea²⁶ e é um acidificante do sangue, causando acidose celular.²⁷ E como é um ácido, pode corroer os dentes²⁸ e, quando atinge o estômago, pode causar úlceras.²⁹

O vinagre é usado para desmineralizar o osso para que possa ser cortado e estudado em um microscópio. Para ser legal, o vinagre deve conter um mínimo de 4% de ácido acético; o cálcio é retirado do osso para tamponar e remover esse ácido do corpo, o que causa osteoporose.³⁰

O verdadeiro aspecto negativo é o efeito do vinagre em todo o corpo.

"Os pastéis de carne e os pickles, que jamais deveriam encontrar lugar em qualquer estômago humano, proporcionarão mísera qualidade de sangue. "³¹

Apenas como ilustração de como o vinagre afeta o sangue, ele aumenta o colesterol de uma pessoa.³²

Ao tentar otimizar a atividade da tireoide ou tratar o hipotireoidismo, o vinagre³³ seria contraproducente, pois poderia causar a deterioração da função da tireoide. Apenas como ilustração de como o vinagre afeta o sangue, ele aumenta o colesterol de uma pessoa.³²

Ao tentar otimizar a atividade da tireoide ou tratar o hipotireoidismo, o vinagre³³ seria contraproducente, pois poderia causar a deterioração da função da tireoide.

Para ajudar na recuperação de doenças, devemos voltar ao natural, como poderia ter sido encontrado no Jardim do Éden. Isso significa voltar a um estilo de vida livre dos efeitos do pecado, tanto quanto possível. Isso incluiria evitar todos os produtos de fermentação.

“No campo encontra o doente muitas coisas para desviar-lhe a atenção de si mesmo e de seus sofrimentos. Por toda parte podem eles considerar e apreciar as belas coisas da Natureza — as flores, os campos, as árvores frutíferas carregadas de seus ricos tesouros, as árvores da floresta a projetarem sua agradável sombra, e as colinas e vales com sua variada vegetação e suas muitas formas de vida.

E não somente são eles atraídos por esse ambiente, mas aprendem ao mesmo tempo lições espirituais muito preciosas. Rodeadas pelas maravilhosas obras de Deus, sua mente é levada das coisas que são vistas para as que se não vêem. A beleza da Natureza leva-os a pensar nos encantos sem igual da Nova Terra, na qual nada haverá a estragar-lhe a beleza, nada a macular ou destruir, coisa alguma a causar doença ou morte.”³⁴

O vinagre, resultado do pecado, não melhora sua boa comida fresca, seu cérebro, seu pensamento ou seu julgamento. Um dos efeitos do vinagre é entorpecer a mente. Essa é a razão pela qual Jesus o recusou.

“Em outra profecia declarou o Salvador: “Afrontas Me quebrantaram o coração, e estou fraquíssimo. Esperei por alguém que tivesse compaixão, mas não houve nenhum; e por consoladores, mas não os achei. Deram-Me fel por mantimento, e na Minha sede Me deram a beber vinagre”. [Salmos 69:20, 21](#). Aos que padeciam morte de cruz, era permitido ministrar uma poção entorpecente, para amortecer a sensação de dor. Essa foi oferecida a Jesus; mas, havendo-a provado, recusou-a. Não aceitaria nada que Lhe obscurecesse a mente. Sua fé devia ater-se firmemente a Deus. Essa era Sua única força. Obscurecer a mente era oferecer vantagem a Satanás.”³⁵

Mas as pessoas adquiriram um gosto por esse produto de putrefação. Isso torna o alimento excitante, pois geralmente contém excitotoxinas como o glutamato monossódico. Quando o gosto é adquirido, a substância se torna viciante.

“Nesta época de pressa, quanto menos estimulante for a comida, melhor. Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os pickles e coisas semelhantes irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro. O estado de inflamação do estômago do bêbado é muitas vezes pintado para ilustrar os efeitos das bebidas alcoólicas. Condição semelhante de inflamação é produzida pelo uso de condimentos irritantes. Dentro em pouco, a comida comum não satisfaz o apetite. O organismo sente necessidade de alguma coisa mais estimulante.”³⁶

Cuidado, o vinagre pode ser viciante e pode ser uma verdadeira luta para se recuperar de seu uso.

“Houve um tempo em que me achei em alguns respeitos, em situação semelhante à vossa. Condescendera com o desejo de usar vinagre. Resolvi, porém, com o auxílio de Deus vencer isto. Combati a tentação, resolvida a não ser dominada por esse hábito.

Estive muito doente por várias semanas; mas dizia repetidamente: O Senhor sabe tudo a esse respeito. Se eu morrer, morrerei; mas não cederei a esse desejo. A luta continuou, e fui duramente afligida por muitas semanas. Todos pensavam que me era impossível viver. Podeis estar certos de que buscamos mui fervorosamente ao Senhor. Foram feitas as mais fervorosas orações por meu restabelecimento. Continuei a resistir ao desejo de usar vinagre, e venci afinal. Agora não tenho inclinação para provar qualquer coisa dessa espécie. Esta experiência me tem sido, por muitas maneiras, de grande valor. Obtive inteira vitória.

Relato-vos este incidente a fim de ajudar-vos e vos animar. Tenho fé, minha irmã, em que podeis atravessar essa prova, e revelar que Deus é o ajudador de Seus filhos em todo tempo de necessidade. Caso determineis vencer esse hábito, e o combaterdes perseverantemente, podeis obter uma experiência do mais alto valor. Quando assentardes a vontade resolutamente para romper com esta condescendência, haveis de obter a ajuda de Deus que necessitais. Experimentai-o, minha irmã.”³⁷

Há alguma alternativa saudável ao vinagre? O suco de limão é muito saudável, pois contém ácido cítrico em vez de ácido acético, e pode ser usado na maioria das receitas com bons resultados no lugar do vinagre. Experimente.

O vinagre pode deliciar seus sentidos e aumentar seu apetite por determinados alimentos, mas não deixe que o prazer do sabor o leve a prejudicar sua saúde.

REFERÊNCIAS

¹ White, E. G., Caminho a Cristo p.9.

² FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) 7.1 Vinegars <http://www.fao.org/docrep/x0560e/x0560e00.htm>

³ White, E.G., Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 436 .

⁴ White, E.G., Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 309.

⁵ White, E.G., Manuscript Releases. Vol 2. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate, 1981, pp. 143-4.

⁶ Patel N, Welham SJ. Peptic digestion of beef myofibrils is modified by prior marination. Food Nutr Res. 2013 May 23;57.

⁷ Peiwu Li, Qi Zhang, Daohong Zhang, Di Guan, Xiaoxia, Ding Xuefen Liu, Sufang Fang, Xiupin Wang and Wen Zhang (2011). Aflatoxin Measurement and Analysis, Aflatoxins - Detection, Measurement and Control, Dr Irineo Torres-Pacheco (Ed.), ISBN: 978-953-307-711-6, InTech, Available from: <http://www.intechopen.com/books/aflatoxins-detection-measurement-and-control/aflatoxin-measurement-andanalysis>

⁸ Kim YK, Koh E, Chung HJ, Kwon H. Determination of ethyl carbamate in some fermented Korean foods and beverages. Food Addit Contam. 2000 Jun;17(6):469-75.

⁹ Hinton DM, Myers MJ, Raybourne RA, Francke-Carroll S, Sotomayor RE, Shaddock J, Warbritton A, Chou MW. Immunotoxicity of aflatoxin B1 in rats: effects on lymphocytes and the inflammatory response in a chronic intermittent dosing study. Toxicol Sci. 2003 Jun;73(2):362-77.

¹⁰ Roy RN, Russell RI. Crohn's disease & aflatoxins. J R Soc Health. 1992 Dec;112(6):277-9.

¹¹ A case-control study of ulcerative colitis in relation to dietary and other factors in Japan. The Epidemiology Group of the Research Committee of Inflammatory Bowel Disease in Japan. J Gastroenterol. 1995 Nov;30 Suppl 8:9-12.

¹² Peiwu Li, Qi Zhang, Daohong Zhang, Di Guan, Xiaoxia , Ding Xuefen Liu, Sufang Fang, Xiupin Wang and Wen Zhang (2011). Aflatoxin Measurement and Analysis, A flatoxins - Detection, Measurement and Control, Dr Irineo Torres-Pacheco (Ed.), ISBN: 978-953-307-711- 6.

- ¹³ Sakthivel KM, Guruvayoorappan C. Protective effect of *Acacia ferruginea* against ulcerative colitis via modulating inflammatory mediators, cytokine profile and NF- κ B signal transduction pathways. *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. In Vivo and In Vitro Antinociceptive Effect of *Fagopyrum cymosum* (Trev.) Meisn Extracts: A Possible Action by Recovering Intestinal Barrier Dysfunction. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:983801.
- ¹⁵ Lavy A, Naveh Y, Coleman R, Mokady S, Werman MJ. Dietary *Dunaliella bardawil*, a beta-carotene-rich alga, protects against acetic acid-induced small bowel inflammation in rats. *Inflamm Bowel Dis*. 2003 Nov;9(6):372-9.
- ¹⁶ Slaga TJ, Bowden GT, Boutwell RK. Acetic acid, a potent stimulator of mouse epidermal macromolecular synthesis and hyperplasia but with weak tumor-promoting ability. *J Natl Cancer Inst*. 1975 Oct;55(4):983-7.
- ¹⁷ Thippeswamy BS, Mahendran S, Biradar MI, Raj P, Srivastava K, Badami S, Veerapur VP. Protective effect of embelin against acetic acid induced ulcerative colitis in rats. *Eur J Pharmacol*. 2011 Mar 1;654(1):100-5.
- ¹⁸ Somi MH, Mousavi SM, Naghashi S, Faramarzi E, Jafarabadi MA, Ghojazade M, Majidi A, Naseri Alavi SA. Is there any relationship between food habits in the last two decades and gastric cancer in North-Western Iran? *Asian Pac J Cancer Prev*. 2015;16(1):283-90.
- ¹⁹ Qin M, Ma LQ, Tan J, Chen YR, Zhu LR, Lin R, Hu WL, Li JN, Zhang KH, Wang Y, Li JS, Xiao B, Chen HY, Chen YX, Fang JY. Risk factors for colorectal neoplasms based on colonoscopy and pathological diagnoses of Chinese citizens: a multicenter, case-control study. *Int J Colorectal Dis*. 2015 Mar;30(3):353-61.
- ²⁰ Cleary K, McFeeters RF. Effects of oxygen and turmeric on the formation of oxidative aldehydes in fresh-pack dill pickles. *J Agric Food Chem*. 2006 May 3;54(9):3421-7.
- ²¹ Lynch MP, Faustman C. Effect of aldehyde lipid oxidation products on myoglobin. *J Agric Food Chem*. 2000 Mar;48(3):600-4.
- ²² MacDonald WC, Anderson FH, Hashimoto S. Histological effect of certain pickles on the human gastric mucosa. A preliminary report. *Can Med Assoc J*. 1967 Jun 10;96(23):1521-5.
- ²³ Kono S, Hirohata T. A review of gastric cancer and life style. *Gan No Rinsho*. 1990 Feb;Spec No:257-67.
- ²⁴ Hara N, Sakata K, Nagai M, Fujita Y, Hashimoto T, Yanagawa H. Geographical difference of mortality of digestive cancers and food consumption. *Gan No Rinsho*. 1984 Oct;30(13):1665-74.
- ²⁵ Radosavljević V, Janković S, Marinković J, Dokić M. Non-occupational risk factors for bladder cancer: a case-control study. *Tumori*. 2004 Mar-Apr;90(2):175-80.
- ²⁶ Fushimi T1, Tayama K, Fukaya M, Kitakoshi K, Nakai N, Tsukamoto Y, Sato Y. Acetic acid feeding enhances glycogen repletion in liver and skeletal muscle of rats. *J Nutr*. 2001 Jul;131(7):1973-7.

- ²⁷ Wang YY, Chang RB, Allgood SD, Silver WL, Liman ER. A TRPA1-dependent mechanism for the pungent sensation of weak acids. *J Gen Physiol.* 2011 Jun;137(6):493-505.
- ²⁸ Willershausen I, Weyer V, Schulte D, Lampe F, Buhre S, Willershausen B. In vitro study on dental erosion caused by different vinegar varieties using an electron microprobe. *Clin Lab.* 2014;60(5):783-90.
- ²⁹ Aihara E, Closson C, Matthis AL, Schumacher MA, Engevik AC1, Zavros Y, Ottemann KM, Montrose MH. Motility and chemotaxis mediate the preferential colonization of gastric injury sites by *Helicobacter pylori*. *PLoS Pathog.* 2014 Jul 17;10(7):e1004275.
- ³⁰ Lhotta K, Höfle G, Gasser R, Finkenstedt G. Hypokalemia, hyperreninemia and osteoporosis in a patient ingesting large amounts of cider vinegar. *Nephron.* 1998 Oct;80(2):242-3.
- ³¹ White, E.G., *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 345.
- ³² Budak NH, Kumbul Doguc D, Savas CM, Seydim AC, Kok Tas T, Ciris MI, Guzel-Seydim ZB. Effects of apple cider vinegars produced with different techniques on blood lipids in high-cholesterol-fed rats. *J Agric Food Chem.* 2011 Jun 22;59(12):6638-44.
- ³³ Hertoghe, T; *The Hormone Handbook.* International Medical Books, Surrey, UK, 2006, p87.
- ³⁴ White, E.G., *Conselhos sobre Saúde* p. 169.
- ³⁵ White, E.G., *O Desejado de todas as Nações* p. 528.
- ³⁶ White, E.G., *A Ciência do Bom Viver* p. 139.
- ³⁷ White, E.G., *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 485.