

அதிகாரம் 20

வினிகர் விக்கென்ட்

"டாக்டர் கிளார்க், 'அம்மாவுடன் ஆப்பிள் சைடர் வினிகர்' பற்றி என்ன? அதன் பயன்பாட்டிலிருந்து அனைத்து ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் மீட்சியின் கதைகளையும் நீங்கள் எவ்வாறு புறக்கணிக்க முடியும்?" இது நான் அடிக்கடி சந்திக்கும் ஒரு கேள்வி, இந்தக் கட்டுரையில் என்னால் முடிந்தவரை இதற்கு பதிலளிப்பேன்.

பெரிய படத்தைப் பார்ப்போம்.

"கடவுள் மனிதனை பரிபூரணமாகப் பரிசுத்தமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் படைத்தார்; மேலும் படைப்பாளரின் கையிலிருந்து வந்த அழகிய பூமி, சிதைவின் கறையையோ அல்லது சாபத்தின் நிழலையோ சுமக்கவில்லை. கடவுளின் சட்டத்தை - அன்பின் சட்டத்தை - மீறுவதே துயரத்தையும் மரணத்தையும் கொண்டு வந்துள்ளது." ¹

ஆதாம் தனது இரவு உணவில் பால்சமிக் வினிகரை ஒருபோதும் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை, ஏவாள் தனது படைப்புகளுக்கு சுவையூட்ட மயோனைசேவைப் பயன்படுத்தியதில்லை. சிதைவு அல்லது வினிகர் என்றால் என்ன என்பதை அவர்கள் ஒருபோதும் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள், ஆனால் பாவம் இதையெல்லாம் மாற்றியது. பாவம் நுழைந்த பிறகு, உணவு கெட்டுப்போகலாம், வினிகர் உற்பத்தியாகலாம். அழகிய உணவு ஒருபோதும் கடவுளின் திட்டமாக இருக்கவில்லை. பாவம் மற்றும் அழகிய உணவுடன் நோய், வலி மற்றும் மரணம் வந்தன.

மருத்துவத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள், அழகியவை, புளித்தவை, அழகியவை, கெட்டுப்போனவை, பழையவை போன்றவை அல்லது நமது சீரழிந்து வரும் உலகில் பாவத்தின் வேறு எந்த விளைவுகளையும் காட்டுகின்றன, அவை ஒரு ஆடையைப் போல பழையதாகி வருகின்றன? நாம்

பாவத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் நிலையில் இருக்கிறோம் என்றும், ஏதேன் பிறகு நம் உலகில் நுழைந்த இந்த அழகும் செயல்முறைகள் உணவை மருத்துவ குணங்களைப் பெறும் வரை உயர்த்தக்கூடும் என்றும் நாம் கற்பனை செய்ய முடியுமா? இது எனக்கு கேள்விக்குரியதாகத் தெரிகிறது. தனிப்பட்ட முறையில், நான் அதை அடைவதற்கு முன்பு யாரையும் அல்லது எதையும் சாப்பிடாத உணவை விரும்புகிறேன், குறிப்பாக அவர்கள் தங்கள் கழிவுப்பொருட்களை அதில் விட்டுச் செல்லப் போகிறார்கள் என்றால் (புன்னகை). பாவமும் சாத்தானும் நம் குணப்படுத்துதலுக்கு வழிவகுத்த இடத்திற்கு கடவுள் கடன்பட்டிருக்கிறார் என்று நான் நம்பவில்லை.

வினிகர் ஒரு சுகாதார டானிக்காக பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பது உண்மைதான், அதன் மருத்துவ குணங்கள் இருப்பதாகக் கூறப்படும் பல விளம்பரங்கள் உள்ளன.

ஆர்கானிக் ஆப்பிள் சீடர் வினிகரை உள்ளே எடுத்துக்கொள்வது அவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்குமா என்று மக்கள் என்னிடம் கேட்பார்கள். ஏன் அவர்கள் இயற்கையாக இருக்க விரும்பவில்லை, அழகும் ஆப்பிள்களை மட்டும் சாப்பிடுகிறார்கள் என்று நான் வழக்கமாக அவர்களிடம் கேட்பேன்.

வினிகரை இயற்கையாகவே காண முடியாது, ஏதாவது நொதிக்கப்பட்டதைத் தவிர. இது நொதித்தலின் இறுதிப் பொருளாகும். சில உயிரினங்களால் அதை இன்னும் அதிகமாக உடைக்க முடியாது, எனவே அவை வினிகருடன் நிறுத்தி அதை வெளியேற்றுகின்றன. இதன் காரணமாக இது உணவுகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பாக்கிரியாக்கள் தாங்கள் உணவாக நினைத்தவற்றுடன் கலந்திருக்கும் தங்கள் சொந்த கழிவுப்பொருட்களைக் கண்டுபிடிப்பதில் முடக்கப்பட்டதாகத் தெரிகிறது.

வினிகர் எப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது? அமெரிக்காவில் பெரும்பாலான வினிகர் ஆப்பிள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது, மேலும் ஈஸ்ட்கள் மற்றும் பாக்கிரியாக்களால் இவை சிதைவதால் இது உருவாக்கப்படுகிறது. அது சரி, பெரும்பாலான வினிகர் ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் ஆகும்.

"வினிகர் என்பது ஈஸ்டின் கலப்பு நொதித்தலின் விளைவாகும், அதைத் தொடர்ந்து அசிட்டிக் அமில பாக்கிரியாவும் வருகிறது. புளிப்பு ஒயின் என்று மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வினிகர், மனிதன் பயன்படுத்தும் பழமையான நொதித்தல் தயாரிப்புகளில் ஒன்றாகும். இது ஆல்கஹால் (எத்தனால்) நொதித்தலின் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படும் அசிட்டிக் அமிலமாகும், இது வினிகருக்கு ஒரு சிறப்பியல்பு சுவையையும் நறுமணத்தையும் தருகிறது."

"இது பழங்கள், காய்கறிகள், சிரப்புகள் மற்றும் ஒயின் போன்ற எந்தவொரு நொதிக்கக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட் மூலத்திலிருந்தும் தயாரிக்கப்படலாம். வினிகர் உற்பத்திக்கான அடிப்படைத் தேவை ஆல்கஹால் நொதித்தலுக்கு உட்படும் ஒரு மூலப்பொருள் ஆகும். ஆப்பிள்கள், பேரிக்காய், திராட்சை, தேன், சிரப்புகள், தானியங்கள், நீராற்பகுப்பு செய்யப்பட்ட ஸ்டார்ச், பீர் மற்றும் ஒயின் அனைத்தும் வினிகர் உற்பத்திக்கு ஏற்ற அடிமூலக்கூறுகள். உயர்தர தயாரிப்பை உற்பத்தி செய்ய, மூலப்பொருள் முதிர்ச்சியடைந்ததாகவும், சுத்தமாகவும், நல்ல நிலையில் இருப்பதும் அவசியம்." 2

"சாதாரணமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் இனிப்பு சைடரைப் பயன்படுத்துவதில் கூட ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்து உள்ளது. மக்கள் வாங்கும் சைடர் தொடர்பாக நுண்ணோக்கி என்ன வெளிப்படுத்துகிறது என்பதைக் காண முடிந்தால், சிலர் அதைக் குடிக்கத் தயாராக இருப்பார்கள். பெரும்பாலும் சந்தைக்கு சைடர் தயாரிப்பவர்கள் பயன்படுத்தப்படும் பழத்தின் நிலை குறித்து கவனமாக இருப்பதில்லை, மேலும் புழு மற்றும் அழுகிய ஆப்பிள்களின் சாறு வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. விஷம் நிறைந்த, அழுகிய ஆப்பிள்களை வேறு எந்த

வகையிலும் பயன்படுத்த நினைக்காதவர்கள், அதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சைடரைக் குடிப்பார்கள், அதை ஒரு ஆடம்பரம் என்று அழைப்பார்கள்; ஆனால் நுண்ணோக்கி பத்திரிகைகளில் இருந்து புதியதாக இருந்தாலும் கூட, இந்த இனிமையான பானம் பயன்படுத்த முற்றிலும் தகுதியற்றது என்பதைக் காட்டுகிறது." 3

வினிகரில் அழுகல் மற்றும் கெட்டுப்போகும் விதைகள் உள்ளன, அவை மற்ற உணவுகளை மாசுபடுத்தி கெடுக்கும்.

"அவற்றின் பருவத்தில் நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறிகளும் பழங்களும் சிறந்த தரத்தில் இருந்தால், அவை அழுகுவதற்கான அறிகுறியைக் காட்டாமல், எந்த நோயாலும் அல்லது அழுகலாலும் பாதிக்கப்படாமல் இருந்தால் நன்மை பயக்கும். அழுகிய பழங்கள் மற்றும் வயிற்றில் புளிக்கவைக்கப்பட்டு இரத்த விஷத்தை விளைவிக்கும் அழுகிய காய்கறிகளை சாப்பிடுவதால் நாம் நினைப்பதை விட அதிகமானோர் இறக்கின்றனர்." 4

"சாலடுகள் எண்ணெய் மற்றும் வினிகரைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன, வயிற்றில் நொதித்தல் நடைபெறுகிறது, உணவு ஜீரணமாகாது, ஆனால் சிதைகிறது அல்லது அழுகுகிறது. இதன் விளைவாக இரத்தம் ஊட்டமளிக்கப்படுவதில்லை, ஆனால் அசுத்தங்களால் நிரப்பப்படுகிறது, மேலும் கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் தோன்றும். இதயக் கோளாறுகள், வீக்கம் மற்றும் பல தீமைகள் இத்தகைய சிகிச்சையின் விளைவாகும், மேலும் உடல்கள் மட்டுமல்ல, ஒழுக்கநெறிகள், மத வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்படுகின்றன."

"அவர்கள் தங்கள் உணவை மாற்றாவிட்டால், உடல், மன மற்றும் ஒழுக்க சீர்குலைவு நிச்சயமாக ஏற்படும் என்று நான் அவர்களிடம் சொன்னேன். நம் உடலுக்கு எளிய, நல்ல, கணிசமான உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும், இல்லையெனில் இரத்த வறுமை ஏற்படும்." 5

பல உணவுகளில் வினிகர் உள்ளது, அவற்றில் சில: ரொட்டி, டிரஸ்ஸிங், காண்டிமென்ட், மயோனைசே (வழக்கமான மற்றும் அனைத்து "சைவ" உணவுகளும் கூட), கெட்ச்அப், கடுகு, பார்பிக்யூ சாஸ், காரமான சாஸ், ஊறுகாய், வேகவைத்த பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு சாலட், ஒரு சிலவற்றை மட்டும் குறிப்பிடலாம்.

வினிகர் உண்மையில் புரத செரிமானத்தில் தலையிடுகிறது, இதனால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு அதன் பயன்பாட்டிற்கு ஒரு உண்மையான ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது.⁶

⁷ மற்றும் எத்தில் கார்பமேட் ⁸ போன்ற அழுகும் நச்சு கழிவுப் பொருட்களால் நிறைந்துள்ளது , இது வீக்கம் மற்றும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.

வயதான அல்லது நொதித்தல் செயல்பாட்டில் உருவாகும் அஃப்லாடாக்சின்கள், ⁹ வீக்கத்திற்கு ஒரு மூலமாகும். ¹⁰ அஃப்லாடாக்சின்களின் உணவு ஆதாரங்களில் பின்வருவன அடங்கும்: சீஸ், ¹¹ ஓயின், வினிகர் மற்றும் அழுகல் அல்லது நொதித்தல் மூலம் உருவாக்கப்படும் எந்த உணவும்.

"அஃப்லாடாக்சின் மாசுபாடு மிகவும் பரவலாக ஏற்படலாம். வேர்க்கடலை, சோளம், அரிசி, சோயா சாஸ், வினிகர், தாவர எண்ணெய், பிஸ்தா, தேநீர், சீன மருத்துவ மூலிகை, முட்டை, பால், தீவனம் போன்ற நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட வகையான வேளாண் பொருட்கள் மற்றும் உணவுகளில் அவை காணப்படுகின்றன."

"அஃப்லாடாக்சின்கள் மிகவும் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தவை, மரபணு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும், டெரடோஜெனிக் மற்றும் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் சேர்மங்கள்.... உதாரணமாக, அஃப்லாடாக்சின் பி1, அதன் நச்சுத்தன்மை பொட்டாசியம் சயனைடை விட பத்து மடங்கு, ஆர்சனிக் 68 மடங்கு மற்றும் மெலமைனை விட 416 மடங்கு அதிகம். மேலும், அவற்றின் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் தன்மை டைமெதில்நைட்ரோசமைனை விட 70 மடங்குக்கும் , பென்சீன் ஹெக்ஸாக்ளோரைடை (BHC) விட 10,000 மடங்குக்கும் அதிகமாகும். உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) சர்வதேச புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (IARC) 1987 இல் அஃப்லாடாக்சின் ஒரு குழு 1 புற்றுநோயாக வகைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக்கொண்டது, பின்னர் 1993 இல் WHO- IARC ஆல் AFB1 குழு 1 (மனிதர்களுக்கு புற்றுநோய் உண்டாக்கும்) என வகைப்படுத்தப்பட்டது. பிட்ஸ்பர்க் பல்கலைக்கழகத்தின் அருகிலுள்ள ஆராய்ச்சிகளின்படி, உலகளாவிய ஹெப்படோ செல்லுலார் கார்சினோமா வழக்குகளில் (கல்லீரல் புற்றுநோய் வழக்குகள்) 4.6-28.2% இல் அஃப்லாடாக்சின் ஒரு காரணப் பங்கைக் கொண்டிருக்கலாம்."¹²

வினிகர் வீக்கம் மற்றும் விரும்பத்தகாத வாஸ்குலர் ஊடுருவலை ஏற்படுத்துகிறது. ¹³ இது குடல் ஊடுருவலை அதிகரிப்பதற்கும் காரணமாகிறது, இது சில நேரங்களில் கசிவு குடல் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ¹⁴ மனிதர்களில் அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி மற்றும் கிரோன் நோயைப் படிப்பதற்கான ஒரு மாதிரியாக, எலிகளில் அழற்சி குடல் நோயை ஏற்படுத்த விஞ்ஞானிகள் பலவீனமான வினிகர் கரைசல்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். ^{15,16,17}

¹⁸ மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தீங்கு விளைவிக்கும் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் நைட்ரேட்டுகளைக் கொண்டுள்ளன . ¹⁹ உணவுகளை ஊறுகாய்களாக மாற்றும்போது உருவாகும் பிற இரசாயனங்கள் ²⁰ ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், வீக்கம், ²¹ தன்னுடல் தாக்க நோய் மற்றும் புற்றுநோயை அதிகரிக்கின்றன . ^{22,23}

வினிகர் கல்லீரலில் வளர்சிதை மாற்றமடைவதால், உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது கல்லீரல் புற்றுநோய் அதிகரிக்கிறது. ²⁴

வினிகர் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. ²⁵

செரிமானப் பாதையில் வினிகரை உடைக்கும் ஒரு நொதி இல்லை, எனவே அது நேரடியாக இரத்த ஓட்டத்தில் செல்கிறது ²⁶ மேலும் இரத்தத்தை அமிலமாக்கி, செல்லுலார் அமிலத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. ²⁷ மேலும் இது ஒரு அமிலம் என்பதால், அது உங்கள் பற்களை அரித்துவிடும் ²⁸ மேலும் அது வயிற்றில் நுழையும் போது, அது புண்களை ஏற்படுத்தும். ²⁹

வினிகர் எலும்பை கனிம நீக்கம் செய்யப் பயன்படுகிறது, இதனால் அதை துண்டுகளாக்கி நுண்ணோக்கியின் கீழ் ஆய்வு செய்யலாம். சட்டப்பூர்வமாக இருக்க, வினிகரில் குறைந்தபட்சம் 4% அசிட்டிக் அமிலம் இருக்க வேண்டும்; கால்சியம் எலும்பிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு இந்த அமிலத்தை உடலில் இருந்து நீக்குகிறது, இது ஆஸ்டியோபோரோசிஸை ஏற்படுத்துகிறது. ³⁰

உண்மையான பாதகமான பக்கமானது முழு உடலிலும் வினிகரின் விளைவு ஆகும்.

"எந்தவொரு மனித வயிற்றிலும் ஒருபோதும் இடம் பெறக்கூடாத நறுக்குத் துண்டுகளும் ஊறுகாய்களும், மோசமான தரமான இரத்தத்தைக் கொடுக்கும்." ³¹

வினிகர் இரத்தத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதற்கான ஒரு எடுத்துக்காட்டு போல, அது ஒரு நபரின் கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது. ³²

தைராய்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்த அல்லது ஹைப்போ தைராய்டிசத்திற்கு சிகிச்சையளிக்க முயற்சித்தால், வினிகர் ³³ எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும், அது தைராய்டு செயல்பாடு மோசமடைய வழிவகுக்கும்.

நோய்களிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவுவதில், ஏதேன் தோட்டத்தில் காணப்பட்டதைப் போல, இயற்கைக்குத் திரும்புவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இதன் பொருள் முடிந்தவரை பாவத்தின் விளைவுகளிலிருந்து விடுபட்ட வாழ்க்கை முறைக்குத் திரும்புவதாகும். இதில் நொதித்தலின் அனைத்துப் பொருட்களையும் தவிர்ப்பதும் அடங்கும்.

"நாட்டில் நோயாளிகள் தங்களிடமிருந்தும் தங்கள் துன்பங்களிலிருந்தும் கவனத்தைத் திருப்ப பல விஷயங்களைக் காண்கிறார்கள் . எல்லா இடங்களிலும் அவர்கள் இயற்கையின் அழகான விஷயங்களைப் பார்த்து ரசிக்கலாம் - பூக்கள், வயல்கள், அவற்றின் வளமான பொக்கிஷங்களால் நிறைந்த பழ மரங்கள், நன்றியுள்ள நிழலைப் பொழியும் காட்டு மரங்கள், அவற்றின் மாறுபட்ட பசுமையான மற்றும் பல வகையான வாழ்க்கை முறைகளைக் கொண்ட மலைகள் மற்றும் பள்ளத்தாக்குகள். இந்த சுற்றுப்புறங்களால் அவர்கள் மகிழ்விக்கப்படுவது மட்டுமல்லாமல், அதே நேரத்தில் மிகவும் விலைமதிப்பற்ற ஆன்மீகப் பாடங்களையும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். கடவுளின் அற்புதமான செயல்களால் சூழப்பட்ட அவர்களின் மனம் காணக்கூடிய விஷயங்களிலிருந்து கண்ணுக்குத் தெரியாத விஷயங்களுக்கு உயர்த்தப்படுகிறது. இயற்கையின் அழகு, பூமியின் ஒப்பற்ற வசீகரங்களைப் பற்றி சிந்திக்க அவர்களை வழிநடத்துகிறது, அப்போது அழகைக் கெடுக்க எதுவும் இருக்காது, கறைப்படுத்தவோ அழிக்கவோ எதுவும் இருக்காது, நோய் அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்த எதுவும் இருக்காது." ³⁴

உங்கள் சிந்தனையையோ அல்லது உங்கள் தீர்ப்பையோ மேம்படுத்தாது . வினிகரின்

விளைவுகளில் ஒன்று மனதை மழுங்கடிப்பதாகும். அதனால்தான் இயேசு அதை மறுத்தார்.

"மற்றொரு தீர்க்கதரிசனத்தில் இரட்சகர் அறிவித்தார், 'நிந்தை என் இருதயத்தைப் பிளந்தது; நான் மிகவும் துயரமடைந்தேன்; நான் பரிதாபப்படுகிறவர்களைத் தேடினேன், ஆனால் யாரும் இல்லை; ஆறுதலளிப்பவர்களுக்காகவும் தேடினேன், ஆனால் யாரும் கிடைக்கவில்லை. அவர்கள் எனக்கு உணவாகக் கசப்பையும் கொடுத்தார்கள்; என் தாகத்தில் எனக்குக் குடிக்கக் காயைக் கொடுத்தார்கள்.' சங்கீதம் 69:20, 21. சிலுவையால் மரணமடைந்தவர்களுக்கு, வலியின் உணர்வை மங்கச் செய்ய, ஒரு மயக்க மருந்து கொடுக்க அனுமதிக்கப்பட்டது. இது இயேசுவுக்கு வழங்கப்பட்டது; ஆனால் அவர் அதை ருசித்தபோது, அவர் அதை மறுத்துவிட்டார். அவரது மனதை மங்கச் செய்யக்கூடிய எதையும் அவர் பெறமாட்டார். அவரது விசுவாசம் கடவுளை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே அவரது ஒரே பலம். அவரது புலன்களை மங்கச் செய்வது சாத்தானுக்கு ஒரு நன்மையைத் தரும்." ³⁵

ஆனால் மக்கள் இந்த அழகும் பொருளுக்கு ஒரு சுவையை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். இது உணவை உற்சாகப்படுத்துகிறது, ஏனெனில் இது பொதுவாக மோனோ-சோடியம் குளுட்டமேட் போன்ற எக்ஸிடோடாக்சின்களைக் கொண்டுள்ளது. சுவை கிடைத்தவுடன், அந்தப் பொருள் அடிமையாக்கும்.

"இந்த வேகமான யுகத்தில், உணவு குறைவான உற்சாகத்தை அளிக்கும், சிறந்தது. சுவையூட்டும் பொருட்கள் அவற்றின் இயல்பில் தீங்கு விளைவிக்கும். கடுகு, மிளகு, மசாலா, ஊறுகாய் மற்றும் இதே போன்ற பிற பொருட்கள் வயிற்றை எரிச்சலூட்டுகின்றன, இரத்தத்தை காய்ச்சலாகவும் அசுத்தமாகவும் ஆக்குகின்றன. குடிகாரனின் வயிற்றின் வீக்கமடைந்த நிலை பெரும்பாலும் மதுபானங்களின் விளைவை விளக்குவதாக சித்தரிக்கப்படுகிறது. எரிச்சலூட்டும் சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இதேபோன்ற வீக்கமடைந்த நிலை உருவாகிறது. விரைவில் சாதாரண உணவு பசியைப் பூர்த்தி செய்யாது. உடல் மிகவும் தூண்டும் ஒன்றிற்கான விருப்பத்தை, ஏக்கத்தை உணர்கிறது." ³⁶

ஜாக்கிரதை, வினிகர் அடிமையாக்கும் மற்றும் அதன் பயன்பாட்டிலிருந்து மீள்வது ஒரு உண்மையான போராட்டமாக இருக்கலாம்.

"ஒரு காலத்தில் நானும் உங்களைப் போன்ற ஒரு சூழ்நிலையில் இருந்தேன். வினிகரின் மீதான ஆசையை நான் தீர்த்துக் கொண்டேன். ஆனால் கடவுளின் உதவியுடன் இந்தப் பசியைக் கடக்கத் தீர்மானித்தேன். இந்தப் பழக்கத்தால் ஆட்கொள்ளப்படக்கூடாது என்பதில் உறுதியாக இருந்து, சோதனையை எதிர்த்துப் போராடினேன்."

"வாரக்கணக்கில் நான் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தேன்; ஆனால் நான் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக்கொண்டே இருந்தேன், "கர்த்தருக்கு இது எல்லாம் தெரியும். நான் இறந்தால், நான் இறந்துவிடுவேன்; ஆனால் நான் இந்த ஆசைக்கு அடிபணிய மாட்டேன். போராட்டம் தொடர்ந்தது, பல வாரங்களாக நான் மிகவும் துன்பப்பட்டேன். நான் வாழ்வது சாத்தியமற்றது என்று அனைவரும் நினைத்தார்கள். நாங்கள் மிகவும் ஆர்வத்துடன் இறைவனைத் தேடினோம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். என் மீட்புக்காக மிகவும் தீவிரமான பிரார்த்தனைகள் செய்யப்பட்டன. வினிகருக்கான ஆசையை நான் தொடர்ந்து எதிர்த்து நின்றேன், கடைசியில் நான் வெற்றி பெற்றேன். இப்போது எனக்கு அப்படிப்பட்ட எதையும் ருசிக்க விருப்பமில்லை. இது

அனுபவம் பல வழிகளில் எனக்கு மிகவும் மதிப்புமிக்கதாக இருந்துள்ளது. நான் முழுமையான வெற்றியைப் பெற்றேன்."

"உங்கள் உதவி மற்றும் ஊக்கத்திற்காக இந்த அனுபவத்தை நான் உங்களிடம் கூறுகிறேன். என் சகோதரி, நீங்கள் இந்த சோதனையை கடந்து வர முடியும் என்றும், கடவுள் தனது குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு தேவை நேரத்திலும் உதவி செய்பவர் என்பதை வெளிப்படுத்த முடியும் என்றும் எனக்கு நம்பிக்கை உள்ளது. இந்த பழக்கத்தை வெல்ல நீங்கள் தீர்மானித்து, அதை விடாமுயற்சியுடன் எதிர்த்துப் போராடினால், மிக உயர்ந்த மதிப்புள்ள அனுபவத்தைப் பெறலாம். இந்த இன்பத்தை முறித்துக் கொள்ள உங்கள் விருப்பத்தை நீங்கள் உறுதியாக அமைக்கும்போது, கடவுளிடமிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான உதவி கிடைக்கும். முயற்சி செய்து பாருங்கள், என் சகோதரி." ³⁷

வினிகருக்கு ஆரோக்கியமான மாற்று வழிகள் ஏதேனும் உள்ளதா? எலுமிச்சை சாறு மிகவும் ஆரோக்கியமானது, அசிட்டிக் அமிலத்திற்கு மாறாக சிட்ரிக் அமிலத்தைக் கொண்டுள்ளது, மேலும் வினிகருக்குப் பதிலாக நல்ல பலனுடன் பெரும்பாலான சமையல் குறிப்புகளில் இதைப் பயன்படுத்தலாம். இதை முயற்சித்துப் பாருங்கள்.

வினிகர் உங்கள் புலன்களை மகிழ்வித்து, சில உணவுகளின் மீது உங்கள் பசியை அதிகரிக்கக்கூடும், ஆனால் சுவையின் இன்பம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்க உங்களை கவர்ந்திழுக்க விடாதீர்கள்.

REFERENCES

- 1 White, E. G., Steps to Christ, (Washington, D. C.: Review and Herald Publishing Association, 1908), pp.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., Counsels on Diet and Foods. 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. pp. 436 .
- 4 White, E.G., Counsels on Diet and Foods. 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. pp. 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-and-analysis>
- 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, Aflatoxins - 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, Ghojzade 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 QinM, MaLQ, TanJ, ChenYR, ZhuLR, LinR, HuWL, LiJN, ZhangKH, WangY, LiJS, XiaoB, 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., *Testimonies for the Church*. Vol 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1948. pp. 368.
- 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., *Counsels on Health*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1923. pp. 169.
- 35 White, E.G., *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1898. pp. 746.
- 36 White, E.G., *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1942. pp. 325.
- 37 White, E.G., *Counsels on Diet and Foods*. 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. pp. 485.