

REVISTA

Salud Natural

No. 2
Año 2001
Puerto Rico

ALIMENTOS
ESTIMULANTES,
IRRITANTES E
INDIGESTOS

♦ ♦ ♦
**CARNE, TOCINO, MANTEQUILLA, QUESO,
CONDIMENTOS, ESPECIAS, POLVO DE
HORNEAR,
PAN AGRIO, POSTRES DULCES...**
♦ ♦ ♦

REVISTA

Salud Natural

No. 2
Año 2001
Puerto Rico

NOTA DEL EDITOR

El material contenido en esta revista proviene de diversos artículos publicados en periódicos, revistas, libros y en la red informática. Se provee esta información con el único fin de informar al público. El lector ha de usarla bajo su propia responsabilidad.

La posición del editor refleja su formación teológica y profesional, y unos seis años de experiencia en el vegetarianismo. El editor es biólogo, y posee un Bachillerato en Ciencias Naturales de la Universidad de Puerto Rico, recinto de Humacao. No pretende, bajo ninguna circunstancia, ser un experto en el área de salud, ni prescribir, ni sustituir la opinión o recomendación del profesional de la salud de su preferencia. - *RD.*

Copyright © 2001
Duplique libremente,
siempre y cuando sea en su
totalidad, sin quitar o
añadir.

♦
Salud Natural es una publicación gratuita, editada con el fin de ofrecer información sobre diversos temas relacionados al campo de la salud natural enfocados desde una perspectiva bíblica, pero sostenidos con diversas fuentes literarias y evidencias científicas. Promovemos la salud integral del hombre (física, mental y espiritual), que depende de una estricta obediencia a las ocho leyes naturales: un régimen alimentario adecuado, aire, agua pura, sol, ejercicio, descanso, abstinencia y confianza en Dios. Excluimos el uso de drogas, estimulantes, irritantes, preservantes, aditivos, colorantes, alimentos procesados y refinados, productos de origen animal, y todo aquello que sea ajeno a nuestro organismo y a la naturaleza.

ARTÍCULOS

Carne	3	Polvo de hornear	8
Mantequilla	5	Pan agrio	9
Queso	5	Hábitos alimentarios ..	10
Condimentos y		Apéndice 1	16
Especias	6	Apéndice 2	24

Para copias adicionales, escriba a:
Roberto Díaz
Box 363
Arroyo, Puerto Rico, 00714
E-mail: midnightcry@isla.net

INTRODUCCION

Gran parte del contenido de este folleto estará basado en citas provenientes de la pluma de Elena G. de White, una de los pioneros del movimiento adventista del siglo XIX y escritora prolífica acerca del tema de salud. Sustentaremos sus declaraciones con publicaciones más recientes.

En números posteriores hablaremos del mensaje de reforma pro salud de manera progresiva, tal como esta luz fue y ha sido presentada a través de la historia. Creemos que podría decirse mucho acerca de la salud natural, y que podrían darse muchos pasos de avance en este campo. Pero antes que todo, el hombre debe librarse de toda adicción esclavizante. Por eso, comenzamos el primer número de esta serie discutiendo acerca del poder adictivo de la nicotina, el alcohol y la cafeína, y el efecto general de estas sustancias en la salud. Pero el poder de la adicción no se limita sólo al uso de estas drogas. En el primer número de esta serie mencionamos, entre otras cosas, que el cigarrillo, el alcohol y el café contienen sustancias irritantes del sistema digestivo, respiratorio y nervioso. En este número seguiremos en esa línea de discusión.

La salud natural está estrechamente relacionada con la dieta, los hábitos alimentarios y la condición del sistema digestivo. Es muy difícil que el hombre goce de buena salud si sus órganos digestivos están deteriorados. Mencionaremos otro grupo de alimentos y sustancias que se consideran, ya sea estimulantes, irritantes del tracto digestivo o destructoras de la salud a largo plazo.

“Debido a que, basados en nuestros principios, **descartamos el consumo de productos que irritan el estómago** y destruyen la salud, nunca se debe inculcar la idea de que tiene poca importancia lo que comemos...” - *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 56; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 231; *Consejos Sobre la Salud*, p. 151; *Counsels on Diet and Foods*, p. 196; *Counsels on Health*, p. 154; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 43.

“Puesto que los principios de la salud exigen que **desechemos cuanto irrita el estómago** y altera la salud, debemos recordar que un régimen poco nutritivo empobrece la sangre...” - *The Ministry of Healing*, p. 321; *El Ministerio de Curación*, p. 247; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 44.

“Bajo el título de estimulantes y narcóticos se clasifica una gran variedad de sustancias que, aunque empleadas como alimento y bebida, **irritan el estómago**, envenenan la sangre y excitan los nervios...” - *Counsels on Diet and Foods*, p. 339; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 403; *The Ministry of Healing*, p. 325; *El Ministerio de Curación*, p. 250; *Temperance*, p. 73; *La Temperancia*, p. 65; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 133.

¿Cuales son algunos de estos productos y sustancias que irritan el estómago y alteran la salud?

“...Debido a que por principio descartamos el uso de carne, manteca (mantequilla), pasteles de carne, especias, tocino y cosas que **irritan el estómago** y destruyen la salud, nunca debiera inculcarse la idea de que poco importa lo que comemos.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 234,305; *Consejos Sobre la Salud*, p. 149; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 199,259; *Counsels on Health*, p. 151; *Joyas de los Testimonios*, tomo 1, p. 188 [1870]; *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 367; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 13,45,96,129,133.

“Los seres humanos crean apetitos antinaturales al complacer el hábito de consumir alimentos condimentados en demasía, especialmente carnes con salsas fuertes, y al ingerir bebidas estimulantes como el té y el café. El

organismo se afiebra, **los órganos de la digestión se dañan**, las facultades mentales se entorpecen, y las pasiones interiores se excitan y predominan sobre las facultades más nobles. El apetito se torna más antinatural y más difícil de ser dominado. La circulación de la sangre es irregular y el fluido vital se torna impuro. Todo el organismo queda perturbado, las exigencias del apetito se hacen más irrazonables, y éste desea intensamente cosas excitantes y perjudiciales, hasta que se deprava por completo.” - *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 484; *Review and Herald*, 27 de junio de 1899; *Selected Messages*, book 2, p. 420; *A Solemn Appeal*, p. 102.

“Miles de personas afligidas por la enfermedad podrían recuperar su salud si, en lugar de depender de la farmacia para conservar su vida, descartasen todas las drogas, y vivieran con sencillez, sin utilizar té, café, licor ni especias, que **irritan el estómago** y lo dejan débil e incapaz de digerir sin la ayuda de estimulantes aun los alimentos más sencillos...” - *Manuscrito 115*; 1903; *Medical Ministry*, p. 229; *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 334; *Selected Messages*, book 2, p. 291; *Temperance*, p. 291; *La Temperancia*, p. 75; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 85,142,149; *The Place of Herbs in Rational Therapy*, p. 15; *El Lugar de las Hierbas en la Terapia Racional*, p. 12; *The Paulson Collection of Ellen G. White Letters*, p. 40; *Spalding and Magan Collection*, p. 258.

“...Muchas madres tienden la mesa de tal manera que es una trampa para la familia. La carne, la mantequilla, el queso, los pasteles suculentos, el alimento condimentado, son consumidos tanto por los mayores como por los jóvenes. Estas cosas cumplen su obra de **trastornar el estómago**, excitando los nervios y debilitando el intelecto...” - *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 46; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 277,278,422,440; *Consejos Sobre la Salud*, p. 113; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 236,354,368,369; *Counsels on Health*, p. 114; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 12,14,54,96,97,130,135; parcialmente en *Healthful Living*, pp. 80,81.

“...El uso de la carne **estimula** e inflama. La carne de animales muertos produce enfermedades de casi cada tipo, y los afligidos piensan y dicen que la providencia de Dios tuvo que ver en esto, cuando la causa de su sufrimiento comenzó cuando colocaron sobre sus mesas mantequilla, especias, queso, carne y una variedad de alimentos que no son bebidas alcohólicas, pero que constantemente tientan a comer en exceso.” - *Ms 7, 1874*, p. 3; *Manuscript Releases*, vol. 7, pp. 347,348.

Hasta aquí podemos identificar, por lo menos, unos diez grupos de alimentos y sustancias que comienzan irritando el estómago, pero que finalmente afectan todo el organismo:

Alcohol	Tocino (grasa animal)	Condimentos y especias
Té	Queso	Salsas fuertes
Café	Mantequilla	Pasteles suculentos
Carne		

¿Porqué se dijo hace más de cien años que estos alimentos y sustancias debían descartarse del régimen alimentario? Esto no fue un mero capricho de la autora. En el número 1 de esta serie, en las páginas 33,34, el lector notará que estos diez grupos de alimentos han sido contraindicados por los doctores Appleton, Stanforth y Kushi para personas adictas a la nicotina, alcohol y cafeína. El alcohol, té, café, carne, grasa animal, queso, mantequilla, condimentos, especias, salsas fuertes y pasteles suculentos son estimulantes, irritantes y formadores de productos acidificantes que crean las

condiciones para el deseo de estimulantes más fuertes.

CARNE

Hace alrededor de un siglo, se dijo acerca del efecto irritante de la carne:

“Hay una clase que profesa creer la verdad, que no usa tabaco, rapé, té o café, y que sin embargo es culpable de gratificar el apetito de una manera diferente. Anhelan con vehemencia carnes muy sazonadas, con salsas muy concentradas, y su apetito se ha pervertido tanto que no pueden satisfacerse siquiera con carne, a menos que se la prepare de una manera muy perjudicial. **El estómago resulta afiebrado, los órganos digestivos son recargados,** y sin embargo el estómago trabaja duramente para deshacerse de la carga que se le impuso por la fuerza. Después que su estómago ha realizado su tarea está exhausto, lo cual causa languidez...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 186,405; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 157,341; *Spiritual Gifts*, vol. 4A, p. 129; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 73,133; parcialmente en - *Review and Herald*, 2 de abril de 1914.

“...Debe mostrarse la necesidad de una reforma en sus hábitos de vida a quienes están sufriendo el resultado de un curso de acción incorrecto. Han violado las leyes de la salud. **Han dañado sus órganos digestivos con el consumo de carne** y de alimentos concentrados y muy sazonados con especias, y si quieren estar bien, deberán adoptar un régimen sano y sencillo.” - *Pacific Union Recorder*, 23 de marzo de 1905.

“Un régimen nutritivo no consiste en alimentarse a base de carne, mantequilla, especias y grasa. Dios ha hecho crecer las frutas, los vegetales y los cereales para el beneficio del hombre. De hecho, estos son la grosura de la tierra. Si estos alimentos se preparan en una manera que conserven su sabor natural tanto como sea posible, son todo lo que requieren nuestras necesidades. El apetito pervertido no estará satisfecho con esto, sino que ansiará la carne sumamente sazonada, los pasteles y las especias. Los condimentos indigestos no pueden ingerirse sin que **dañen las delicadas capas del estómago.**” - *Testimony to the Church at Battle Creek*, pp. 44,45.

Actualmente, se sabe que mucha de la irritación del sistema digestivo y del efecto estimulante causado por la ingesta de carne se debe a los métodos de preparación. La carne, por lo general, suele consumirse condimentada y cocida, aunque existen excepciones. Como discutiremos más adelante, los condimentos y especias se encuentran entre los principales irritantes del tracto digestivo. Además de irritante, la carne es estimulante.

“...la carne...ejerce una influencia estimulante inmediata que es seguida de depresión.” - Carta 141, 1899; *Manuscript Releases*, vol. 8, p. 372.

La carne puede estimular el organismo de varias maneras:

A. Estimulación nerviosa - “La carne provoca una excitación de los terminales nerviosos situados en la lengua y en las paredes estomacales. Estas excitaciones desencadenan un sentimiento de euforia a nivel cervical, provocando un estado de estimulación intenso...Esta estimulación raya el estado de embriaguez y se acompaña de una fuerte aceleración de la corriente sanguínea, provocando enrojecimientos faciales característicos. Esta estimulación consume mucha energía, y es este gasto energético el que notará el consumidor de carne en el transcurso de las horas siguientes a la comida.

“Toda estimulación de naturaleza excitante va seguida de una fase depresiva. La depresión aparecerá en forma de cansancio - necesario para la recuperación energética - varias horas después del cese de la fase

estimuladora...La carne genera un consumo excesivo de alimentos energéticos, lo que hace que el individuo esté en un perpetuo estado de excitación...Esta estimulación repetida provocará un desgaste rápido de los órganos...” - Désiré Mérien, *Las Fuentes de la Alimentación Humana*, pp. 41,42.

B. Neurotransmisores - La *serotonina* es un neurotransmisor que cuando se encuentra en altas concentraciones en el cerebro produce un estado de relajación y calma. Un régimen rico en proteína animal (carne, leche, huevos) reduce la proporción de *triptófano*, un aminoácido importante en la síntesis de serotonina. Los bajos niveles de serotonina producen un estado de irritabilidad, violencia y agresividad. - <http://www.trufax.org/research/fl.html>

C. Presión sanguínea - La carne contiene hormonas (naturales y artificiales inyectadas) que corrían por el torrente sanguíneo del animal antes de ser sacrificado. Estas hormonas animales, el colesterol y las grasas saturadas de la carne ejercen un efecto notable sobre el sistema hormonal humano y aumentan la presión sanguínea.

D. Metabolitos - La carne contiene aminos (*purinas, creatinina, cadaverina*) que se transforman en estimulantes al ser metabolizadas por el organismo (Dr. Norman González, *Guía de Medicina Natural*, tomo 2, p. 172). También tiene otras toxinas estimulantes, tales como *lectinas, leucomainas, ácido láctico, bases xánticas y ptomainas* (Mérien, *Ibíd.*, pp. 43,39). El *ácido úrico*, un producto de desecho que la carne y la cafeína producen en común, podría explicar el deseo que sienten los comedores de carne por tomar café.

E. Desbalance de minerales - La carne de res tiene una proporción de ácido fosfórico a calcio de 15:1 (<http://vegsoc.wellington.net.nz/osteopor.htm>), cuando lo ideal es aproximadamente de 1:1 (Agatha Thash, M.D. y Calvin Thrash, M.D., *The Animal Connection*, [New Lifestyle Books, 1983], p. 46. Esta alta proporción de fósforo ocasiona un desbalance que tiende a acidificar el organismo y puede crear un deseo por sustancias más estimulantes.

El consumo de carne, además, ha estado asociado con el cáncer.

“...Muchas veces cuando se come carne, ésta se descompone en el estómago y produce enfermedad. El cáncer, los humores y las enfermedades pulmonares son producidas mayormente por el consumo de carne.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 458; *Counsels on Diet and Foods*, p. 383; *Pacific Union Recorder*, 9 de octubre de 1902; *Spalding and Magan Collection*, p. 251; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 79.

En el folleto *La Comida del Rey* presentamos evidencia que demuestra que las dietas altas en grasas saturadas y bajas en fibra en general, y el consumo de carne en particular, están asociadas con un mayor riesgo de padecer cáncer de la próstata, colon y mamas. Algunos métodos de cocción a altas temperaturas (e.j., freír y asar) generan *productos de reacciones Maillard* (de propiedades alérgicas) y *aminas heterocíclicas* (de propiedades mutagénicas y carcinógenas). Con este hecho, no queremos decir que el consumo de carne cruda y sin condimentar sea saludable, ni recomendamos

su consumo. Los diferentes tipos de carne, además de cáncer, *pueden* (aunque no necesariamente *deben*) tener uno o más de los siguientes problemas:

- **Hormonas**
- **Pesticidas**
- **Insecticidas**
- **Antibióticos**
- **Detergentes**
- **Metales pesados**
- **Toxinas naturales**
- **Contaminación fecal y biliar**
- **Priones (provocan la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob)**
- **Desechos de descargas sanitarias, agrícolas e industriales**
- **Contaminantes tóxicos (dioxinas, DDT, mercurio, plomo, PCBs)**
- **Organismos patógenos (virus, bacterias, gusanos, protozoarios)**

MANTEQUILLA

Hace alrededor de un siglo, se dijo acerca de la mantequilla:

“La mantequilla y la carne **estimulan**. Estas **han perjudicado el estómago** y pervertido el gusto...” - *Appeal to the Battle Creek Church*, p. 79; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 56; *Counsels on Diet and Foods*, p. 48; *Healthful Living*, p. 95; *Testimonies for the Church*, vol., 2, p. 486 [1870]; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 12,27,34,75.

“...De acuerdo a la luz que Dios se ha complacido en darme, la mantequilla no es el artículo alimenticio más saludable. **Recarga los órganos digestivos** aun más que la carne. Nosotros no ponemos mantequilla en la mesa...” - *Carta 5, 1870; Ellen G. White, vol. 2, p. 302.*

“No debe colocarse mantequilla sobre la mesa; porque si se pone, algunos la usarán con demasiada abundancia, y esto **obstruirá la digestión...**” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 417; *Counsels on Diet and Foods*, 350; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 139; *Manuscript Releases*, vol 12, p. 173.

La mantequilla, que es un alimento rico en grasa láctea, estimula el organismo al aumentar la presión sanguínea. Además, la mantequilla afecta la digestión de otros alimentos.

“La presencia de grasa en la comida reduce la cantidad de secreciones en el estómago que son producto del apetito. Esto reduce la cantidad de “secreciones químicas” fuera de éste, disminuyendo la actividad de las glándulas gástricas y la cantidad de pepsina y ácido clorhídrico en el jugo gástrico, y puede disminuir el tono gástrico en un cincuenta por ciento. Este efecto inhibitorio puede durar dos horas o más.” - Herbert M. Shelton, *Food Combining Made Easy*, [Willow Publishing, 1982], p. 22.

QUESO

¿Porqué se dijo hace alrededor de un siglo que “el queso merece aún más objeciones; es absolutamente impropio como alimento” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 440)? ¿Cómo trastorna el estómago, excita los nervios y debilita el intelecto?

“La porción proteica del queso se fermenta para formar *péptidos, aminas, indoles, escatoles y amonia*. La migraña es causada por la *tiramina*, una de

las aminas producida en el queso. Ciertas aminas pueden interactuar con los nitritos presentes en el estómago para formar *nitrosamina*, un agente carcinógeno. La grasa del queso es hidrolizada en ácidos grasos **irritantes: butírico, caproico, caprílico y ácidos grasos de cadena larga...** Los carbohidratos de la leche, principalmente la lactosa, son convertidos en *ácido láctico* mediante putrefacción. La mayoría de los productos de fermentación son **tóxicos e irritantes**, incluyendo los ésteres, ácidos y ciertas aminas, tales como la *tiramina* y la *nitrosamina*.” - Thrash, y Thrash, *The Animal Connection*, p. 86.

“La presencia de varios síntomas en pacientes que recibieron inhibidores de *monoamina oxidasa* es una ilustración de la toxicidad a los alimentos observada en un grupo especial de personas. Estos individuos se quejaban de hipertensión, severos dolores de cabeza y palpitaciones. Al principio, estas molestias fueron consideradas como efectos secundarios de los inhibidores de monoamina oxidasa. Pasaron casi 10 años después de la introducción de estas drogas hasta que los “efectos secundarios” fueron asociados con el consumo de queso.

“Los inhibidores de monoamina oxidasa son drogas usadas para tratar a los pacientes en estados depresivos. Estas drogas inhiben la enzima que ‘destruye’ la serotonina, la norepinefrina y otros compuestos neurohormonales relacionados. Como resultado de esto, y posiblemente de otras reacciones, estas drogas producen un estado eufórico.” - traducido de: Dr. Norman González, *Guía de Medicina Natural*, tomo 2, p. 272.

El queso es de difícil digestión debido a que es un producto altamente concentrado. Entre ¼ a ½ libra (4-8 onzas) de queso (cantidad que muchas personas consumen al día) hay la concentración de nutrientes equivalente a una pinta o un cuartillo de leche (Thrash y Thrash, *The Animal Connection*, p. 72). Para que tenga una idea más clara, en un cuartillo de leche hay unos 35 gramos de grasa, de las que un 60% son saturadas (Frank A. Oski, MD., *Don't Drink Your Milk!*, [Teach, 1996], p. 31). Es por esto que la digestión del queso y otros alimentos grasos afecta aun el rendimiento mental:

“Evite las proteínas altas en grasa como la mantequilla de maní o el queso; estos requieren más energía para digerirse, y disminuyen la producción de *dopamina* y *norepinefrina*; ambas cosas embotan sus poderes mentales.” - *Vegetarian Times*, mayo de 1998, p. 92.

CONDIMENTOS Y ESPECIAS

Hace alrededor de cien años la Sra. Elena G. de White escribió que los condimentos y especias irritan el sistema digestivo, enferman la sangre y el sistema nervioso, y pueden dañar otros órganos internos.

“En esta época de apresuramiento, cuanto menos excitante sea el alimento, mejor. Los condimentos son perjudiciales de por sí. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, **irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre...**” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 403,411; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 339,345; *El Ministerio de Curación*, p. 250; *The Ministry of Healing*, p. 325; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 128,133,135; parcialmente en *The Faith I Live By*, p. 231.

“...Al principio las especias **irritan las membranas delicadas del estómago**, pero finalmente destruyen su sensibilidad. La sangre se afiebra, se despiertan las propensiones animales, y a la vez se debilitan las facultades morales y espirituales, y el individuo se vuelve siervo de las pasiones más bajas...” - *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 46; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 278,406; *Consejos Sobre la Salud*, p. 113; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 236,341; *Counsels on Health*, p. 114;

“...Hay un apetito natural y un apetito depravado. Los padres que han enseñado a sus hijos a ingerir alimento malsano y estimulante toda su vida, hasta que el gusto se ha pervertido, de modo que ansían comer arcilla, lápices de pizarra, café quemado, residuos de té, canela, clavos de olor y especias, no pueden pretender que las exigencias del apetito son lo que el organismo requiere. El apetito ha sido educado torcidamente hasta que se ha depravado. **Los delicados órganos del estómago han sido estimulados y quemados hasta que han perdido su delicada sensibilidad.** El alimento sencillo y saludable les resulta insípido. El estómago sometido a abusos no puede cumplir el trabajo que se requiere, a menos que lo inciten a ello sustancias más fuertes. Si a estos niños se les hubiese enseñado desde su infancia a ingerir solamente alimentos sanos, preparados de la manera más sencilla, conservando sus propiedades naturales en todo lo posible, evitando las carnes, grasas y todas las especias, el gusto y el apetito no serían menoscabados. En su estado natural, ellos podrían indicar, en un grado importante, la comida mejor adaptada a las necesidades del organismo.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 281,282; *Counsels on Diet and Foods*, p. 239; *The Health Reformer*, 1 de diciembre de 1870; parcialmente en *La Conducción del Niño*, pp. 357,358; *Child Guidance*, p. 281.

“Si los padres o los hijos comen con frecuencia, irregularmente y en demasía, aun los alimentos más saludables, esto dañará su constitución; pero además de esto, si el alimento es de mala calidad y si está preparado con grasas y con especias indigeribles, el resultado será mucho más perjudicial. **Los órganos digestivos serán recargados gravemente** y la naturaleza exhausta tendrá poquísima oportunidad de descanso y de recuperar sus fuerzas, con lo cual **los órganos vitales no tardarán en ser dañados** y en enfermar...” - *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 491.

“...En mis frecuentes viajes a través del continente, yo no voy a comer a los restaurantes, coches comedores u hoteles por la sencilla razón de que no puedo comer los alimentos que allí se proveen. Los platos son muy sazonados con sal y pimienta, producen una sed casi intolerable...**Irritarían e inflamarían la delicada membrana estomacal...**” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 404; *Counsels on Diet and Foods*, p. 340; *Healthful Living*, p. 93; *Review and Herald*, 6 de noviembre de 1883; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 134.

“Los órganos productores de sangre no pueden convertir las especias, los pasteles de carne, los encurtidos y las carnes enfermas en sangre pura...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 259; *Counsels on Diet and Foods*, p. 220; *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 383; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 30; *Testimony Relative to Marriage Duties, and Extreme in The Health Reform*, p. 14.

“Los condimentos indigeribles **no pueden ingerirse sin dañar la delicada cubierta del estómago.**” - *Testimony to the Church at Battle Creek*, p. 45.

“Bajo la influencia irritante de las especias fuertes, al igual que bajo las bebidas fuertes, **el estómago se torna de color rojo intenso...**” - *The Signs of the Times*, 10 de agosto de 1915.

“El té, el café, los condimentos, los dulces y las tortas, son causas activas de indigestión.” - *La Educación*, p. 203.

“...el uso de alimentos sumamente sazonados produce **inflamación de las delicadas membranas de los órganos digestivos...**” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 336; *Counsels on Diet and Foods*, p. 285; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 113,137; *Medical Ministry*, p. 286; *Manuscript Releases*, vol. 14, p. 246; *La Temperancia*, p. 213; *Temperance*,

Actualmente, se sabe que:

“...algunas comidas muy condimentadas, primordialmente con pimienta, **pueden afectar el revestimiento del estómago.** Muchas veces las comidas picantes y altas en grasa producen reflujo, bien sea por el alto contenido en grasa o sustancias que le quitan el tono, fortaleza a la unión del esófago y el estómago, lo que previene que a la persona le suba ácido al esófago.” - *El Vocero*, 24 de enero de 2000, pp. E4,E5.

Además, las comidas condimentadas y las fritas o grasosas provocan gases intestinales y flatulencia (*El Nuevo Día*, 28 de junio de 1999, p. 66), y los condimentos causan indigestión (Celeste Lee, *Understanding the Body Organs & The Eight Laws of Health*, [Teach Services, Inc, 1992], p. 15). El uso persistente de condimentos y especias podría dañar el hígado a largo plazo, como sucedió en el siguiente caso real:

“Estimados Hermano y Hermana I: El Señor me ha mostrado algunas cosas con respecto a ustedes que me siento en el deber de escribir... Me fue mostrado que ustedes no han vivido saludablemente. Han tenido apetitos malsanos, y han gratificado el gusto a expensas del estómago. Ustedes han puesto en sus estómagos artículos que son imposibles de convertir en buena sangre. Esto ha impuesto **una carga pesada sobre el hígado**, y por esta razón **los órganos digestivos se han descompuesto.** Ustedes dos tienen sus **hígados enfermos.** La reforma pro salud hubiera sido de gran beneficio para ustedes si ambos la hubiesen observado estrictamente, pero han fallado en hacerlo. Sus apetitos están moribundos, y debido a que no disfrutaron de una dieta sencilla y natural, compuesta de harina de trigo integral, vegetales y frutas preparados **sin especias ni grasa**, están continuamente transgrediendo las leyes que Dios ha establecido en su organismo...” - *Testimonies for the Church*, vol. 2, pp. 66, 67.

Para saber más acerca de los condimentos y especias, véase el apéndice 1 y 2.

POLVO DE HORNEAR

El polvo de hornear (“*baking powder*”, “*saleratus*”), también conocido como polvo de soda o de sosa (“*baking soda*”), generalmente está compuesto de bicarbonato de soda (“*sodium bicarbonate*”). Es el ingrediente responsable de la textura crujiente de muchos cereales en hojuelas para el desayuno que se venden en los supermercados. Es usado en repostería como un aditivo para elevar la masa para galletas, tortas, pastelería, etc. Pero debido a que estos dulces por lo general se venden sin empacar o sin una etiqueta que indique los ingredientes, es difícil determinar si la masa fue preparada con polvo de hornear.

¿Qué efecto producen estas sales de sodio en el sistema digestivo? Desde hace más de cien años se indicó que estos polvos resultan extremadamente dañinos para el delicado sistema digestivo.

“...Cuando nos sentamos a las mesas, y comemos los alimentos cocinados en la forma en que lo han sido por meses, y tal vez por años, me pregunto cómo estas personas todavía están vivas. El pan y los bollos* están amarillos de bicarbonato de sodio...La soda, en cualquiera de sus formas, no debe ser introducida en el estómago; porque el efecto es terrible. **Consume la membrana del estómago. Causa inflamación**, y frecuentemente envenena todo el organismo...” - *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 537 [1870]; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 409; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 343,344; *Review and Herald*, 14 de agosto de 1894; *Testimony Studies on*

* Panecillos blandos y calientes hechos de harina.

“...Los bollos blandos hechos con bicarbonato de soda, y el pan pesado y pegajoso **están arruinando los órganos digestivos** de miles de personas.” - *Counsels on Diet and Foods*, p. 343; *Health Reformer*, 1 de septiembre de 1873.

“Los bollos calientes levantados con soda o polvo de hornear nunca deben aparecer en nuestra mesa. Tales compuestos son **inadecuados para entrar en el estómago...**” - *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 379,408; *Counsels on Diet and Foods*, p. 319,343; *Review and Herald*, 8 de mayo de 1883; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 10,143.

“Hemos estado yendo de regreso a Egipto más bien que avanzando hacia Canaán. ¿No invertiremos el orden de las cosas? ¿No tendremos alimento sencillo y saludable en nuestras mesas? ¿No abandonaremos los panecillos blandos y calientes, que **solamente producen dispepsia?**...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 489.

Existe una posible explicación de estos efectos. Cuando el bicarbonato de sodio (NaHCO₃) reacciona con el ácido clorhídrico (HCl) de las paredes del estómago, lo neutraliza, ejerciendo una función antiácida. De esta manera, el bicarbonato de sodio podría ocasionar indigestión, particularmente de las proteínas, aunque la magnitud de este efecto podría depender de la cantidad de polvo de hornear. Esta reacción también produce bióxido de carbono, que ocasiona gases intestinales.

Muchos de estos polvos de hornear contienen aluminatos. La intoxicación con aluminio podría ocasionar: anemia, dolores de cabeza, problemas en el hígado y los riñones, colitis (Michio Kushi, *The Macrobiotic Way*, [Avery Publishing Group, 1993], p. 124), Alzheimer, y reduce la absorción de calcio y fósforo (Nancy Appleton, *Licking the sugar habit* [Avery, 1996], pp. 83,119,120).

PAN AGRIO

Hace alrededor de un siglo se dijo del pan agrio:

“...El pan agrio **daña los órganos** digestivos, y proporciona una sangre de mala calidad...” - *Testimony for the Physicians and Helpers of the Sanitarium*, p. 91 [1878].

“Algunos no creen que es un deber religioso preparar adecuadamente la comida; por lo tanto no tratan de aprender cómo hacerlo. Dejan que el pan se agríe antes de cocinarlo, y el bicarbonato de sodio agregado para remediar el descuido del cocinero lo hace totalmente **inadecuado para el estómago humano...**” - *Christian Temperance and Bible Higiene*, p. 49; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 374,409; *Consejos Sobre la Salud*, p. 115; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 315,316,343; *Counsels on Health*, p. 117; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 9,90,143,144.

“Cada ama de casa debe sentir su deber de educarse a sí misma acerca de cómo preparar un buen pan dulce* de la manera más económica, y la familia debe rehusarse a poner sobre la mesa el pan pesado y agrio, debido a que es nocivo. Existe un gran número de familias pobres que compran el **pan común de la panadería, que a menudo es agrio y no es saludable para el estómago...**” - *Bible Training School*, 1 de agosto de 1907; *General*

* No debe malinterpretarse por esta declaración que el pan “endulzado” preparado en el hogar, o el que es vendido en las panaderías o supermercados, es saludable o que promovemos su consumo. En un número futuro de esta serie discutiremos en detalle acerca de la elaboración de pan.

Conference Daily Bulletin, 2 de marzo de 1897; *Ms 3*, 1897, pp. 4,5; *Manuscript Releases*, vol. 7 p. 243; *The Paulson Collection of Ellen G. White Letters*, p. 162; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 11,97.

“...Muchos han hallado la muerte por comer pan pesado y agrio. Me fue relatado un caso de una señorita que trabajaba como empleada en una casa y preparó una cantidad de pan agrio y pesado. Con el propósito de deshacerse de ese pan y esconder el problema, se lo echó a un par de cerdos de gran tamaño. A la mañana siguiente el hombre de la casa encontró a estos animales muertos, y al examinar el problema, encontró trozos de este pan pesado. Hizo algunas averiguaciones, y la señorita reconoció lo que había hecho. Ella no tenía ninguna idea del efecto que tendría tal pan sobre los cerdos. Si el pan pesado y agrio mata a los cerdos, quienes pueden devorar víboras de cascabel, y casi cualquier cosa detestable, **¿qué efecto tendrá sobre ese órgano delicado que se llama estómago humano?**” - *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 156; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 377,378; *Counsels on Diet and Foods*, p. 318; *Testimonies for the Church*, vol. 1, p. 684 [1868]; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 9,93.

La masa del pan se torna agria cuando las bacterias del género *Lactobacillus* fermentan los glúcidos de la harina para producir el ácido láctico y acético que le dan el sabor agrio característico (Judy Campbell, *et. al*, *Nutritional Characteristics of Organic, Freshly Stone-ground, Sourdough & Conventional Breads*, Ecological Agriculture Products Publication No. 35). Jan Dries (experto en terapia nutricional) y su hija dicen que es difícil de digerir este pan agrio porque representa en sí mismo una mala combinación ácido-almidón.

“El pan de masa agria, de hecho, torna la saliva tan ácida como para hacer que la predigestión del almidón sea imposible. Como consecuencia, el pan de masa agria es en sí mismo difícil de digerir.” - Jan Dries e Inge Dries, *The Complete Book of Food Combining*, [Element, 1992], p. 66.

Según ellos, este pan se torna más indigesto si es ingerido con azúcares (edulcorantes, mermeladas) o prótidos (queso, carne, mantequilla de nueces).

HABITOS ALIMENTARIOS IMPROPIOS

A. Demasiada Variedad

Hace alrededor de un siglo, se dijo que demasiadas variedades de alimentos en la misma comida causan problemas digestivos.

“Se hace mucho daño a la salud con la variedad de alimentos que se ven en tantas mesas. Tome los diferentes platos que se ponen en la mesa en una comida, reúnalos todos en un recipiente, y agítelos todos juntos. ¿Le revuelve el estómago al mirar esto? Deje esta mezcla durante unas horas y **se fermentará**. Todavía miles imponen sus estómagos a recibir una masa como ésta todos los días: carne a medio masticar, condimentos, especias, pasteles y budines dulces que se tragan con té y café. Se obliga al **estómago abusado** a tomarlos y a hacer lo mejor que puede con ellos.” - *Manuscript Releases*, tomo 10, pp. 286,287; *Manuscript Releases*, tomo 14, p. 299.

“Es la variedad y la mezcla de carne, verduras*, frutas, vinos, té, café,

tortas dulces y pasteles concentrados lo que **arruina el estómago**, y coloca a los seres humanos en la posición de inválidos con todos los desagradables defectos que _____

* En inglés dice: “vegetables” (*Counsels on Diet and Foods*, p. 411), que también ha sido traducido al castellano como “vegetales”, “hortalizas” o “legumbres”.

la enfermedad ejerce en su estado de ánimo...” - *Carta 59*, 1898; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 493.

“...El régimen a base de carne y la gran variedad de alimentos es lo que **arruina los órganos digestivos...**” - *The General Conference Bulletin*, 14 de abril de 1901.

En la actualidad, se sabe que los alimentos se componen principalmente de cinco grupos de nutrientes dominantes (proteínas, grasas, ácidos, azúcares y almidón), y se cree que la causa de muchos problemas gastrointestinales se debe a la mala combinación de estos grupos.

“En la combinación de alimentos, los siguientes cinco grupos de nutrientes representan nuestras categorías principales: proteínas, grasas, azúcares, almidones y ácidos...Todos los alimentos contienen estos nutrientes en proporciones que son específicas en cada alimento. El nutriente que se encuentra en la cantidad proporcionalmente mayor (el nutriente dominante), es el que ‘programa’ todo el proceso digestivo. La ingesta de diferentes alimentos al azar puede resultar en la presencia de más de un nutriente dominante, causando una interrupción de la digestión. La reacción entre [nutrientes] dominantes en conflicto puede ocasionar cualquier cosa desde una leve diarrea, hasta problemas digestivos serios que envuelven fermentación interna y envenenamiento gastrointestinal.

“Si ingerimos un filete de res, un poco de arroz integral, un aguacate, una banana y limón durante la misma comida - que en realidad es una comida presentable en términos de la nutrición clásica -, nos estamos llenando de los cinco diferentes nutrientes. Ningún sistema digestivo es capaz de digerir debidamente una comida así.” - Dries y Dries, *The Complete Book of Food Combining*, pp. 4,5,6.

B. Combinaciones incorrectas o desfavorables

1. **Azúcar y los postres dulces** - Hace alrededor de un siglo, se dijo que los postres dulces hechos con azúcar también ocasionaban problemas digestivos.

“Las madres deben instruirse en este asunto. Las tortas dulces deben mantenerse fuera de la mesa, ya que **dañan el estómago y el hígado**. Los dulces que los niños comen dañan la corriente de vida. Por ley del hogar, debería descartarse de la mesa todo aquello que torne la sangre en impura...” - *Manuscript 50*, 1893; *Sermons and Talks*, vol. 1, p. 215.

“Las tortas dulces, los budines dulces, y los flanes o natillas **perturbarán los órganos digestivos**, ¿y por qué tentaríamos a los que rodean la mesa colocando tales artículos delante de ellos?...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 472; *Counsels on Diet and Foods*, p. 395; *The Youth Instructor*, 31 de mayo de 1894.

“La concentración y succulencia así como las mezclas complicadas de alimentos son destructoras de la salud. Las carnes muy condimentadas seguidas de pasteles pesados, están **desgastando los órganos digestivos** de los niños...” - *Carta 72*, 1896; *Healthful Living*, pp. 63,91,146; parcialmente en *Spalding and Magan Collection*, p. 47; *Counsels on Diet and Foods*, p. 232; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 135,273; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 53.

“...Se acostumbra a proveer una variedad de vegetales y otros artículos del régimen como el primer plato de una comida. La moda requiere que se coloquen postres en la mesa, tales como pudines, natillas u otras clases de dulces. No es sabio introducir tales combinaciones en el estómago después de haber participado de vegetales y frutas. Existe una gran cantidad de mezclas llamadas platos de reforma pro salud que son cualquier cosa, excepto saludables...Sería mejor que se descartasen los pudines dulces, las jaleas y mermeladas, que **causan fermentación en el estómago**. Cuando estos postres desaparecieran de nuestras mesas, y cuando tengamos estómagos tranquilos, tendremos temperamentos tranquilos y una mejor capacidad para vivir la vida cristiana.” - *The Signs of the Times*, 23 de septiembre de 1897.

“El alimento provisto debe ser escrupulosamente simple. Los pasteles y otros postres **arruinan el estómago**, y es mejor que sean descartados...” - *Carta 145*, 1901, p. 3; *Manuscript Releases*, vol. 8, p. 384.

“Es bueno descartar el azúcar cuando se hacen galletitas. Algunos prefieren las galletitas más dulces, pero estas son **perjudiciales para los órganos digestivos**.” - *Carta 37*, 1901; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 381; *Counsels on Diet and Foods*, p. 321; *Manuscript Releases*, vol. 12, p. 173; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 139.

“Se suele emplear demasiado azúcar en las comidas. Las tortas, los budines, los pasteles, las jaleas, las mermeladas **son causas activas de indigestión**. Particularmente dañinos son los flanes y pudines cuyos ingredientes principales son la leche, los huevos y el azúcar. Debe evitarse el uso liberal de leche con azúcar.” - *Counsels on Diet and Foods*, pp. 113,327,331,333; *Life and Health*, 1 de julio de 1905; *The Ministry of Healing*, pp. 301,302 [1905]; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 121,17,94,120,129,144.

¿Por qué se dijo hace alrededor de cien años que los postres dulces hechos a base de leche, huevos y azúcar ocasionan indigestión y dañan los órganos digestivos? Parte de la respuesta se debe a que los azúcares y los almidones no ligan bien.

“Las jaleas, mermeladas, salsa de frutas, azúcar comercial (blanca, morena, de remolacha, caña o láctica), miel, melaza, jarabe, etc., añadidas a los tortas, panes, pasteles, cereales, papas, etc., producen fermentación...Existen muchas razones para creer que el azúcar, en presencia de almidón, interfiere la digestión de éste. Cuando el azúcar es llevada a la boca se produce saliva copiosamente pero no *ptialina*, ya que ésta no actúa en presencia de azúcar. Si el almidón es mezclado con azúcar, miel, jarabe, gelatina, mermelada, etc., esto evita la adaptación de la saliva para digerir el almidón. Se segrega poca o ninguna *ptialina*, y no se realizará la digestión del almidón...”

“El Dr. Harvey W. Wiley una vez señaló que el valor alimenticio de un pastel es incuestionable: “sólo permanecerá para ser digerido.” Ciertamente, ingeridos con una comida regular como es la costumbre, no se digieren bien. Debe decirse lo mismo para los demás postres. Los postres fríos como los helados, interponen otra barrera en el proceso digestivo: el frío.” - Shelton, *Food Combining Made Easy*, pp. 23,25.

El azúcar destruye las enzimas digestivas en la boca, estómago, intestino delgado y páncreas. Esto reduce la cantidad de ácido clorhídrico en el estómago y disminuye su capacidad para digerir alimentos, especialmente proteicos. El azúcar puede aumentar el riesgo de contraer cáncer gástrico y puede producir acidez estomacal. Además, el ditionito de sodio, un agente que es usado para blanquear el azúcar, causa irritación del sistema digestivo.

2. Leche y azúcar combinados - Hace alrededor de un siglo, se dijo que la leche y el azúcar ocasionaban problemas digestivos.

“Con frecuencia me siento a las mesas de los hermanos y veo que usan grandes cantidades de leche y azúcar. Estas recargan el organismo, **irritan los órganos digestivos** y afectan el cerebro...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 390,393; *Consejos Sobre la Salud*, pp. 147,148; *Counsels on Diet and Foods*, p. 328,331; *Counsels on Health*, p. 150; *Healthful Living*, p. 167; *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 370 [1870]; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 121,144, parcialmente en *Healthful Living*, p. 62.

“...Algunos añaden leche y una gran cantidad de azúcar a sus gachas, pensando que están cumpliendo con la reforma pro salud. Pero el azúcar y la leche combinados tienden a causar **fermentación en el estómago**, y por lo tanto son perjudiciales. El uso copioso del azúcar en cualquier forma tiende a recargar el organismo y con frecuencia es una causa de enfermedad...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 231; *Consejos Sobre la Salud*, p. 152; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 196,197; *Counsels on Health*, p. 154; *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 57; *Healthful Living*, p. 83; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 43,144, parcialmente en *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 134,394; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 113,331; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 17,121; *Healthful Living*, p. 62.

La fermentación e irritación producida por la mezcla de leche con azúcar podría tener, cuando menos, cinco explicaciones.

a. El efecto inhibidor del azúcar - “Todas los azúcares...tienen un efecto inhibidor sobre la secreción del jugo gástrico y el movimiento estomacal...Los azúcares no se digieren en la boca o en el intestino. Si se ingieren solos, no son retenidos en el estómago por mucho tiempo, sino que son enviados rápidamente al intestino. Cuando son ingeridos con otros alimentos, ya sea proteínas o almidones, son retenidos en el estómago por un período de tiempo prolongado en espera de la digestión de los demás alimentos. Mientras esperan a que se complete la digestión de la proteína o almidón, se fermentan.” - Shelton, *Food Combining Made Easy*, p. 22.

b. Efecto aislante de la grasa - “Debido a su contenido de proteína y grasa (crema), la leche combina pobremente con todos los alimentos...La primera cosa que sucede cuando entra en el estómago es que se coagula, y forma un cuajado. Estos cuajados tienden a formarse alrededor de las partículas de otros alimentos en el estómago, aislándolos del jugo gástrico. Esto evita su digestión hasta que la leche cuajada es digerida.” - Shelton, *Ibid.*, p. 24.

“Si el azúcar es ingerida junta con un alimento rico en grasa, el azúcar se mezcla con la grasa...Los azúcares simples no requieren del todo digestión: llegan al estómago, donde son mezclados y estabilizados por el jugo gástrico. Luego, son llevados al duodeno antes de viajar para ser absorbidos en el intestino delgado. Sin embargo, la presencia de grasa disminuye este proceso. La grasa inhibe el movimiento de las paredes estomacales. El azúcar que queda rodeada completamente por la grasa no puede entrar en contacto con los jugos gástricos, no es estabilizada, y todo comienza a fermentarse.” - Dries y Dries, *The Complete Book of Food Combining*, p. 70,71.

c. Efecto de la temperatura - Por lo general, la leche que se consume es sometida a un proceso de pasteurización para esterilizarla. Sin embargo, se sabe que la leche calentada es de difícil digestión (Appleton, *Licking the sugar habit*, p. 37). Una vez que su proteína (*caseína*) es calentada sobre la temperatura crítica, se desnaturaliza. A medida que es calentada hasta lograr

diversos tonos de marrón, ocurren reacciones de tipo Maillard entre las proteínas y azúcares. Como producto final, se generan proteínas glicadas que, al ser indigestas, resultan tóxicas y alérgicas. (*Ibid.*, pp. 38,55, 127). A medida que aumenta la temperatura, disminuye la digestibilidad y absorción de la leche (p. 128).

d. Intolerancia a la lactosa - La *lactosa* es un azúcar natural de la leche que es degradada en azúcares más simples (*glucosa* y *galactosa*) por la acción de la *lactasa*, una enzima producida por las células que cubren las vellosidades de la pared del intestino delgado. La intolerancia a lactosa ocurre cuando hay una deficiencia de lactasa, que no permite que la lactosa sea digerida y absorbida. Entre los síntomas de intolerancia a la lactosa se encuentran náuseas, gases, diarrea y calambres. - *El Vocero*, 21 de octubre de 1998, p. E15.

La leche humana contiene 75 gramos de lactosa por cuartillo, mientras que la leche de vaca contiene 45 gramos por cuarto. La capacidad para digerir la lactosa disminuye gradualmente entre un año y medio y los cuatro años de edad. La deficiencia de lactasa varía entre los diferentes grupos étnicos: 8% en los americanos blancos, 70% en negros americanos y peruanos, 78% en árabes, 85% en japoneses y 90% en tailandeses y filipinos. - Oski, *Don't Drink Your Milk!*, pp. 8-10.

e. La caseína - “La leche humana contiene poca caseína y mucha *lactoalbúmina*, mientras que la leche de vaca es lo contrario...La caseína es de menos valor para el crecimiento humano, y es digerida con menos facilidad, lo que produce fragmentos proteicos incompletamente digeridos disponibles para causar alergias...La proteína de la leche aparentemente **puede dañar la mucosa del tracto intestinal, y producir deficiencias enzimáticas y daño en la mucosa**...La leche **puede dañar permanentemente el tracto intestinal**, y puede ser el agente culpable de la enfermedad celíaca, una enfermedad molesta que manifiesta severos síntomas estomacales y generales.” - Thrash y Thrash, *The Animal Connection*, pp. 57,82.

C. Temperatura de las bebidas y alimentos

La temperatura de las bebidas y alimentos juega un papel muy importante en la salud del estómago.

“...Las bebidas calientes debilitan el estómago...” - *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 68 [1868]; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 151.

“No apruebo el consumo de mucho alimento frío, debido a que debe extraerse la vitalidad del organismo para calentar el alimento hasta que esté a la misma temperatura del estómago antes que el trabajo de la digestión pueda llevarse a cabo.” - *Healthful Living*, pp. 48,49,91; *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 603 [1871].

“El alimento demasiado caliente no debe colocarse en el estómago. Las sopas, los budines y otra clase de artículos a menudo son ingeridos demasiado calientes, y como consecuencia, el estómago se debilita. Permítase que se enfríen parcialmente antes de consumirlos.” - *Healthful Living*, pp. 91,164; *Review and Herald*, 29 de julio de 1884.

“Muchos cometen un error al beber agua fría en sus comidas. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de las glándulas salivales; y cuanto más fría el agua, mayor es el perjuicio para el estómago...Las bebidas calientes son debilitantes; y además los que se complacen en usarlas llegan a ser esclavos del hábito...” - *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 51; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 504; *Counsels on Diet and Foods*, p. 420; *Counsels on Health*, pp. 119,120; *Testimony Studies on Diet and*

Foods, pp. 126,151; *Healthful Living*, pp. 90,163; *Review and Herald*, 29 de julio de 1884.

“No se necesitan bebidas calientes, salvo que sean como medicina. El estómago resulta grandemente perjudicado por una gran cantidad de alimentos y bebidas calientes. Así la garganta y los órganos digestivos, y por su intermedio los otros órganos del cuerpo, son debilitados.” - *Carta 14*, 1901; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 519; *Counsels on Diet and Foods*, p. 432, 106; *Manuscript Releases*, vol. 21, p. 286.

“Los manjares no deben ingerirse muy calientes ni muy fríos. Si la comida está fría, la fuerza vital del estómago se distrae en parte para calentarlos antes que pueda digerirlos. Por el mismo motivo las bebidas frías son perjudiciales, al par que el consumo de bebidas calientes resulta debilitante.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 125,126; *Counsels on Diet and Foods*, p. 106; *The Ministry of Healing*, p. 305 [1905]; *El Ministerio de Curación*, p. 235; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 126,151.

D. Cuándo, cómo y qué comer

“Generalmente no se enseña a los niños la importancia de cuándo, cómo y qué deben comer. Se les permite satisfacer sus gustos a voluntad, comer a toda hora, a servirse de fruta cuando les da la gana, y esto, acompañado de pasteles y tortas, pan, mantequilla y fiambres que consumen constantemente, y los vuelve golosos y **dispépticos. Los órganos digestivos, como molino que se hace trabajar sin cesar, se debilitan**, se exige la fuerza vital del cerebro, para que auxilie al estómago en su recargo de trabajo, y así las facultades mentales se debilitan...” - *Children Guidance*, p. 388; *Conducción del Niño*, pp. 364,365; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 215; *Counsels on Diet and Foods*, p. 181; *The Health Reformer*, 1 de mayo de 1877; *Mente, Carácter y Personalidad*, tomo 2, p. 459; *Mind, Character, and Personality*, vol. 2, p. 443; *My Life Today*, p. 146.

“A los niños generalmente se les permite comer carne, especias, mantequilla, queso, cerdo, pasteles suculentos, y condimentos. También se les permite comer en forma irregular y entre comida alimentos malsanos. Estas cosas hacen su obra de **desarreglar el estómago**, excitar los nervios en una acción antinatural, y debilitar el intelecto. Los padres no se dan cuenta que están sembrando la semilla que producirá enfermedad y muerte.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 417,441; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 350,369; *Counsels on Health*, p. 176; *Consejos Sobre la Salud*, pp. 173,174; *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, p. 78; *Consejos para los Maestros, Padres y Alumnos*, pp. 77,78; *Fundamentals of Christian Education*, pp. 20,21; *The Health Reformer*, 1 de septiembre de 1872; *Review and Herald*, 14 de julio de 1885; *Testimonies for the Church*, vol. 3, p. 136 [1872]; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 12,14,40,59,74,130,134,178.

“...Si los que ingieren sólo dos comidas tienen la idea de que deben comer lo suficiente en la segunda comida como para compensar la tercera, **dañarán sus órganos digestivos...**” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 211,212; *Counsels on Diet and Foods*, p. 178; *Manuscript Releases*, vol. 8, p. 372.

E. Dietas muy líquidas

“Cuanto más líquido se introduzca en el estómago con las comidas, tanto más difícil es que los alimentos se digieran; porque el líquido debe ser primeramente absorbido.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 126; 504,505; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 106; 420; *Review and Herald*, 29 de julio de 1884; *Consejos Sobre la Salud*, p. 118; *Counsels on Health*, p.

120; *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 51; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 119,127; *Healthful Living*, pp. 86,90,163,410; véase *Ministry of Healing*, 305; *El Ministerio de Curación*, p. 235; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 126,151.

“...viviendo principalmente a base de sopas, café y pan no era una reforma saludable; que tanto líquido tomado en el estómago no era benéfico; que todos los que vivían a base de una dieta semejante **sobrecargaban los riñones**, y que tanta sustancia líquida debilitaba el estómago.

“Estaba completamente convencida de que en el establecimiento muchos sufrían de indigestión a causa de esta clase de alimento. **Los órganos digestivos eran debilitados** y la sangre empobrecida. Su desayuno consistía en café y pan con compota de ciruelas. Y esto no era saludable...Luego, la comida del mediodía era generalmente sopa, y a veces carne...” - *Carta 9*, 1887; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 124,125; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 105,106; *Manuscript Releases*, vol. 2, p. 143.

“...Los platos a base de alimentos blandos, las sopas y los alimentos líquidos y el uso liberal de carne, no son lo mejor para proporcionar músculos saludables, órganos digestivos sanos y un cerebro despejado...” - *Fundamentals of Christian Education*, p. 225; *Special Testimonies on Education*, p. 187 [1893]; *Spaldin and Magan Collection*, p. 73.

“Algunos piensan sinceramente que un régimen alimenticio adecuado consiste mayormente en gachas (o papillas) de cereales. El alimentarse mayormente de esta manera no proporcionará salud a los órganos digestivos, porque esa comida es demasiado líquida...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 373,472; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 314,315,394; *The Youth Instructor*, 31 de mayo de 1894.

La Restauración del Apetito

“Con toda la preciosa luz que continuamente nos ha sido dada mediante las publicaciones sobre salud, no nos conviene vivir vidas descuidadas e indiferentes, comiendo y bebiendo como nos place, y complaciéndonos en el uso de estimulantes, narcóticos y condimentos...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 406.

Comprendemos que la información presentada podría parecerle a muchos una carga difícil de llevar. Pero también debemos admitir que con frecuencia, los hábitos alimentarios establecidos socialmente por la costumbre deterioran el paladar y lo convierten en un esclavo de los alimentos irritantes, estimulantes, procesados, refinados y desvitalizados de nutrientes. El ser humano no posee la capacidad innata para reconocer cuál es el alimento más saludable, o los hábitos alimentarios más correctos. Simplemente, aprendemos a comer lo que nos pongan en la boca o en el plato. A menos que el hombre haga un esfuerzo decidido por conocer las leyes de la naturaleza y ponerse en armonía con ellas, cosechará el fruto de su continua transgresión voluntaria o involuntaria a su organismo.

Aconsejamos al lector que analice su régimen alimentario a base del principio de causa y efecto. ¡Cuántas enfermedades pudieran evitarse sólo si se descartaran de nuestras mesas todo aquello que estimula e irrita el delicado sistema digestivo, y fuesen sustituido por alimentos preparados de manera sencilla y natural!

APENDICE 1: CONDIMENTOS Y ESPECIAS MAS COMUNES*

Hace alrededor de cien años se señalaron la **mostaza**, la **pimienta**, los **picantes**, los **encurtidos**, el **vinagre** (cf. *Consejos Sobre el Régimen*

* Aunque algunos condimentos y especias mencionados podrían tener algún valor medicinal, aquí enfatizamos acerca de su uso en la cocina y su impacto a la salud. *Alimenticio*, pp. 403,411,412), todas las especias [**pimienta negra, canela, clavos de olor**] (cf. *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 281), la **nuez moscada** y el **gengibre** (*Ellen G. White*, vol. 2, p. 327) entre los condimentos y especias que no deberían usarse para preparar los alimentos. Actualmente, sabemos que la lista de condimentos, hierbas, especias, sazónadores, saborizantes naturales, caldos, cubitos concentrados de sabor, y muchas otras cosas usadas para cocinar es aun más larga (solicite el folleto titulado *El Glutamato Monosódico: ¿Seguro o Perjudicial?*). Los condimentos y especias se obtienen de diversas partes de las plantas.

A. Hojas de hierbas medicinales - Algunas hierbas cuyas hojas se utilizan como condimentos son: la **albahaca** [*basil*] (*Ocimum*), el **romero** [*rosemary*], la **salvia** [*sage*] (*Salvia officinalis*), el **savory**, el **tarragon** (*Artemisia dracunculus*), el **tomillo** [*thyme*] (*Thymus vulgaris*), el **dill** (*Anethum graveolens*), el **perejil** [*parsley*] (*Petroselinum crispum*), el **orégano** [*marjorame*] (gen. *Origanum*) y el **cilantro** (*Coriandrum sativum*). Todas estas plantas se clasifican como hierbas *medicinales*, y deberían usarse de manera prudente para sanar los enfermos mediante infusiones, cataplasmas, preparaciones y compresas.

B. Arboles medicinales - También se usan algunas partes de los árboles y arbustos como condimentos y especias. Entre las hojas, está el **laurel** [*bayleaf* o *sweet laurel*] (*Laurel nobilis*). La **canela** [*cinnamon*] se prepara de la corteza del árbol de canela (*Cinnamomum zeylanicum*). El **azafrán** [*zaffron*] proviene del tallo y estigma pulverizado del arbusto con el mismo nombre. Los **clavos de olor** son los capullos de la flor del árbol *Syzygium aromaticum*, secados al sol con humo de carbón.

El olor penetrante de estas especias proviene de sus aceites esenciales aromáticos, que son volátiles o inflamables cuando se extraen. El aceite de canela es una protección natural que posee el árbol para repeler los insectos devoradores de corteza. La canela también contiene una cantidad considerable de *taninas*, que son amargas, astringentes y tóxicas para el organismo humano (Katy Chamberlin, *FOH Tract # 026 - Condiments*, p. 4).

Al igual que la canela, los clavos de olor y la hoja de laurel contienen aceites aromáticos irritantes para el estómago, y algunas personas los usan para repeler insectos en las despensas. También las hierbas medicinales mencionadas anteriormente (romero, salvia tomillo, etc.) derivan su olor de estos aceites esenciales volátiles, que resultan tóxicos para algunos animales. Por ejemplo, las hojas de la menta (gén. *Mentha*) contienen aceites esenciales que protegen la planta contra el pastoreo de algunos ungulados herbívoros. Los aceites esenciales de estas especias, así como de otros árboles fragantes tales como el pino, cedro, abeto, etc., podrían tener una importancia desde el punto de vista medicinal (ver *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 346).

C. Frutos - En esta categoría se incluyen los frutos de ciertas plantas que son usados como especias. La **vainilla** [*vanilla*], por ejemplo, se extrae de las vainas curadas de la orquídea *Vanilla planifolia*. La vainilla pura que se vende en el comercio a un precio más elevado es una tintura que contiene alcohol añadido para extraer el aceite aromático. La imitación barata de

vainilla, llamada vanilina ["*vanillina*"], es sintetizada por medio de la hidrólisis de madera de árbol (*Microsoft® Encarta® 96 Encyclopedia*). El "sabor artificial a vainilla" lo proporciona el *piperonal*, una sustancia química que se usa para matar piojos y que causa depresión del sistema nervioso central (Chamberlin, *FOH Tract # 022- Ice Cream*, pp. 2-5).

El género *Capsicum* agrupa varias especies de plantas que se usan como condimento, entre ellas los pimientos rojos o morrones (*Capsicum annuum*), pimientos verdes, ajíes, chiles, etc. Estos suelen ser consumidos crudos, secos, en salsas y encurtidos. Del fruto seco y pulverizado del pimiento rojo se produce el pimentón o *paprika*, mientras que el pimiento *cayenne* se prepara de vainas y semillas secas y molidas.

Todos estos pimientos, ajíes y chiles contienen un alcaloide tóxico llamado *piperidina*, y otra sustancia peligrosa llamada *piperina*. También contienen resinas picantes y aceites volátiles que irritan tanto el tracto digestivo como el urinario. El pimiento cayenne también contiene un alcaloide conocido como *capsicina*, que causa una severa irritación del organismo, y el cuerpo reacciona rápidamente segregando mucosa para librarlo de esta sustancia (*FOH Tract # 026*, pp. 3,4). Todos los alimentos picantes pueden ocasionar serios problemas.

"...los alimentos picantes irritan y dañan la mucosa oral y gastrointestinal, elemento que puede promover a largo plazo el proceso de carcinogénesis." - *El Nuevo Día*, 29 de abril de 1998, p. 86.

Todos estos pimientos, ajíes y chiles pertenecen a la familia de las *solanáceas*, al igual que el tomate y la papa. Las hojas y frutos verdes de las *solanáceas* contienen niveles peligrosos de *solanina*, una fitotoxina alcaloide. Cuando los frutos de las *solanáceas* maduran, la toxicidad de la *solanina* disminuye, aunque puede ser fatal en algunos casos. Dosis tóxicas de *solanina* pueden causar severos trastornos estomacales, y pueden estar acompañados de temblor, debilidad, dificultad para respirar o parálisis (fuente: *Microsoft® Encarta® 96 Encyclopedia*).

D. Semillas - dentro de este grupo se incluyen las semillas de **alcaravea** [*caraway*] (*Carum caarvi*), **cilantro** [*coriander*] (*Coriandrum sativum*), **anís** [*anise*] (*Pimpinella anisum*) y **comino** [*cumin*] (gen. *Cuminum*). Todas estas semillas contienen aceites esenciales aromáticos que podrían irritar el tracto digestivo.

La semilla de la **nuez moscada** [*nutmeg*] (*Myristica fragans*) es la especia que se conoce con el mismo nombre. De su pulpa se prepara otra especia conocida en inglés como "*mace*", que se usa en la preparación del *ketchup*, encurtidos y salsas. Pequeñas dosis de esta nuez pueden causar convulsiones, y en grandes cantidades puede ser fatal (*FOH Tract # 026*, p. 3). Además, puede causar otros problemas:

"...la nuez [moscada], contiene una sustancia llamada *myristicin*...que tiene efectos narcóticos. Se ha dicho que algunos adictos han reportado que han tenido una "nota" luego de ingerir unas pocas cucharadas de nuez moscada rayada, pero que esto les causa un *hangover* terrible, además los que consumen con regularidad nuez moscada tienen problemas estomacales y de cabeza." - *El Nuevo Día*, 6 de octubre de 1999, p. 86.

Las semillas de **pimienta** [*pimento*, *allspice*] (*Pimenta dioica*) y de **pimienta negra** [*pepper*] (*Piper nigrum*) se conocen porque son muy picantes. La pimienta negra se usa en la confección de muchos alimentos procesados tales como: carnes, sopas, encurtidos, condimentos, helados, productos de panadería, bebidas no alcohólicas y dulces. Su consumo

promedio en los Estados Unidos es de 280 mg./persona/día. Experimentos en laboratorios *in vivo* han demostrado que la pimienta negra es un carcinógeno de potencia moderada. Esto se debe a que contiene *safroles*, *taninas* (conocidos carcinógenos), *piperidina*, *α-metilpiperolina* (forman nitrosaminas carcinógenas), *miristicina*, *piperina*, *chavicina*, *piperetina* (tóxicos y oncogénicos), *limoneno*, *pireno* y *felandreno* (terpenos oncogénicos, co-oncogénicos y formadores de tumores) - José Madrid Concon, *et.al.*, *Potential carcinogenicity of black pepper (Piper nigrum)*, en: Robert L. Ory [Ed.], *Antinutrients and Natural Toxicants in Foods* [Food and Nutrition Press, 1981], pp. 359-362,368.

El sabor picante de la pimienta negra se debe a la *chavicina*, que además causa irritación del tracto intestinal (*FOH Tract # 026*, p. 4). La **mostaza** comercial es preparada con las semillas molidas de la mostaza negra o blanca (gén. *Brassica*), a las que se añade limón, vinagre, vino, condimentos, etc. La mostaza contiene *aceites aliáceos* que irritan todos los tejidos del cuerpo (*Ibid.*, p. 3).

Las **semillas de amapola** [*poppy seeds*] se usan en aderezos, y provienen de la amapola oriental (*Papaver orientale*), una planta relacionada con la amapola que produce el opio, la morfina y la codeína. Las semillas del **enebro** [*juniper*] (*Juniperus communis*) se usan para dar sabor a la ginebra. Otras semillas que se emplean como especias son: el **cilantro** [*coriander*], el **dill** y el **hinojo** (*Foeniculum vulgare*). Todas estas semillas y otras que se usan como especias para condimentar y sazonar poseen aceites aromáticos irritantes del tracto digestivo.

E. Raíces, rizomas y bulbos - la raíz de regaliz o licoriza [“licorice”] (gen. *Glycyrriza*) contienen *glicirricina*, un ingrediente activo que actúa como broncodilatador de los pulmones. Los rizomas de gengibre [“ginger”] (*Zingiber officinale*), el arrurruz [“arrowroot”] (*Maranta arundinacea*), y el cúrcuma [“turmeric”] (*Curcuma domestica*), y los bulbos del ajo y la cebolla (ambos del género *Allium*), aunque usados como condimentos, son más reconocidos en la fitoterapia por sus diversas propiedades (carminativas, expectorantes, diuréticas, antiespasmódicas, antibacteriales, anti-inflamatorias, estimulantes del sistema digestivo, etc.).

F. Vinagre - El vinagre es un ingrediente oculto de una gran cantidad de alimentos procesados tales como: mayonesa, *ketchup*, salsas de tomate, salsas picantes, aderezos para ensaladas, mostaza, encurtidos (“*pickles*” - pepinos u otros vegetales fermentados), “*relish*” (que se añade a las hamburguesas y perros calientes), etc. Reconocemos que la lista es aun más larga.

El vinagre se elabora mediante la fermentación de bebidas alcohólicas, cereales y frutas, y produce como resultado ácido acético, ácido málico, ácido tartárico y otros ácidos. Los vinagres más comunes son: el blanco destilado hecho de licor de malta, el de cidra de manzana, el de vino de uvas, el de umeboshi (vinagre salado hecho de ciruelas fermentadas) y el de arroz marrón fermentado.

El vinagre puede causar daño a los riñones (Chamberlin, *FOH Tract #026*, p. 3). Puede causar cálculos renales, y una sola cucharadita de vinagre detiene la digestión de los almidones y hace difícil la digestión de las proteínas (Lee, *Understanding the Body Organs*, pp. 15,35). El vinagre puede aumentar las levaduras en el organismo, irrita el estómago e intestino, y resulta demasiado ácido para las articulaciones (Irene Toovey, en: Dina Khader, *The Food Combining/Blood Type Diet Solution* [Keats, 2000], p.

xvi). Según el Dr. Walker, el vinagre blanco destilado destruye los glóbulos rojos de la sangre, lo que causa anemia. También interfiere y retrasa el proceso digestivo, y evita la debida absorción de los alimentos. El vinagre blanco destilado y el de vino contienen gran cantidad de ácido acético. Este ácido es un factor que contribuye a la cirrosis hepática o endurecimiento del hígado, y puede causar úlceras en el duodeno y en el intestino (N.W. Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices: What's Missing in Your Body?*, [Norwalk Press], p. 65).

Según Walker, el vinagre de cidra de manzana contiene ácido málico, un ingrediente “necesario” para la digestión. Sin embargo, el uso de vinagre de cidra de manzana (más de una vez a la semana) aumenta el riesgo de erosión dental (*Journal of Dental Research*, junio de 1991, citado en *Vegetarian Times*, septiembre de 1997, p. 98). Mishio Kushi dice que este vinagre de cidra de manzana forma ácidos en el cuerpo (Kushi, *The Macrobiotic Way*, p. 221), y recomienda el de arroz marrón y el de umeboshi. Nosotros creemos que no importa el nombre, todos estos vinagres fermentados son irritantes, formadores de productos acidificantes, destructores de la salud, y su consumo no es saludable ni natural. Seguimos la luz dada hace más de 100 años, cuando se indicó el daño que ocasiona el vinagre.

“Las ensaladas se preparan con aceite y vinagre, y esto produce fermentación en el estómago, y el alimento no se digiere, sino que se descompone o entra en putrefacción; como consecuencia, la sangre no resulta nutrida, sino que se llena de impurezas, y aparecen dificultades en el hígado. Los trastornos cardíacos, las inflamaciones y muchos males son el resultado de tal clase de tratamiento, y no sólo los cuerpos se afectan, sino también la vida moral y religiosa.” - *Manuscript Releases*, vol. 2, pp. 143, 144; parcialmente en *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 412.

G. Encurtidos - Hace casi cien años se aconsejó que estos alimentos debían evitarse.

“No consuma mucha sal, evítese el uso de encurtidos y alimentos con especias, consuma mucha fruta, y desaparecerá en gran parte la irritación que incita a beber mucho en la comida.” - *Counsels on Diet and Foods*, pp. 311,344,345.

Los encurtidos (conocidos en inglés como “*pickles*”) se preparan a base de diferentes productos vegetales (pepinillos, tomates verdes, zanahorias, repollo o col, brécol, rábanos, arroz, cebollas, raíces, etc), que son fermentados por bacterias acidolácticas para lograr su conservación.

La producción de estos encurtidos a nivel industrial requiere de un largo proceso de fermentación. Los vegetales son sumergidos en una solución salina (2.25-2.5% para el *sauerkraut* y 7.5 - 15.9% para los pepinillos), para que ocurra un intercambio osmótico entre los flúidos vegetales y las sales. El período de fermentación varía de 21 a 30 días para el *sauerkraut*, de seis a nueve semanas para los pepinillos, y de seis a diez meses para las aceitunas. Durante este tiempo, ocurren varias sucesiones de poblaciones bacterianas que están determinadas por las condiciones ambientales de la solución salina. También se producen gases, ácidos volátiles, manitol y H₂S. Finalmente, la bacteria que predomina es *Lactobacillus plantarum*, que es responsable de la cantidad de ácido láctico residual. Su concentración final es variable: 1.7 - 2.4% en el *sauerkraut*, 1-1.5% en los pepinillos, y 7.1% en las aceitunas (Ronald M. Atlas, *Microbiology: Fundamentals and Applications* [Macmillan Pub. Co.], pp. 695-698).

Los encurtidos que son vendidos en los supermercados se envasan en un

líquido que puede contener, entre otras cosas, agua, sal, vinagre, ácido cítrico, ácido acético, condimentos y especias. Ya indicamos anteriormente el daño que hace el vinagre y el ácido acético.

Los macrobióticos y crudívoros recomiendan el consumo de diversos encurtidos y alimentos fermentados productores de ácido láctico, como el *sauerkraut*, el umeboshi, y otras comidas fermentadas como el *natto*, *miso*, *tamari*, *amasake* y *tempeh*. Sin embargo, hay quienes no están de acuerdo de que los encurtidos sean saludables. Walker señaló que el *sauerkraut* es uno de los encurtidos comunes que causa daño al sistema digestivo.

“El sauerkraut es una preparación de repollo encurtido, finamente cortado y fermentado en una salmuera que contiene gran cantidad de sal. Este encurtimiento y fermentación es por demás **dañina a las membranas mucosas del canal alimenticio** y afecta adversamente la textura de la piel, causando que se torne áspera.” - Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices*, p. 53.

Muchos de estos encurtidos son formadores de ácido, y algunos contienen ácido glutámico libre (MSG) y alcohol - Tom Billings, *On Fermented Foods*, en <http://www.livingfoods.com/articles/fermented.html>

H. Sal - Hace casi cien años se escribió: “...la sal, lejos de ser nociva, es indispensable para la sangre” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 244 [1909]). Esta declaración no ha de malinterpretarse, ya que no establece la diferencia que existe entre la sal y el sodio, entre los diferentes tipos de sal, y la cantidad a usarse.

1. Sal y sodio no son lo mismo - El sodio es un elemento constituyente de la sal, que en su estado natural proviene del mar (extraída por evaporación) o de roca (extraída de minas). La sal se compone de cloruro de sodio (90% - 95%), sulfato de calcio (0.05% - 1%), sulfato de magnesio (0.05% - 1%) y cloruro de magnesio (0.05% - 1%). También contiene diversos elementos en bajas concentraciones.

El sodio es el elemento principal en la osmoregulación de los flúidos corporales y de la presión sanguínea, y es necesario para la transmisión de los impulsos nerviosos (Curtis, *Biology*, pp. 621,770-773,781). Sin embargo, muchas personas consumen demasiado sodio en su dieta. Esto se debe a que: (1) el sodio es un elemento natural de la sal; (2) es el componente principal de muchos aditivos, preservantes y realzantes de sabor que se añaden a los alimentos; y (3) es disfrazado bajo una infinidad de nombres, tales como: glutamato monosódico, citrato de sodio, nitrato de sodio, fosfato de sodio, bisulfato de sodio, sacarina de sodio, bicarbonato de sodio, etc.

Suele añadirse grandes cantidades de sal de mesa común y sodio a casi todos los alimentos procesados (envasados, enlatados, congelados, carnes), comida rápida, bocaditos, la comida hecha en casa, etc. En la próxima página se presenta un listado de algunos alimentos procesados a los que se añaden sal y sodio. Los alimentos que se comen fuera no siempre resultan bajos en sodio:

“Si usted come afuera y piensa en una alternativa más saludable al optar por una visita a un “salad bar”, no crea que lo que parece “natural” es bajo en sal. Es posible que cuando Ud. se sirva una cuchara de legumbres enlatadas, 1/4 taza de ensalada de pasta, papa y habichuelas, tres cucharones de aderezo, un panecillo con mantequilla y un plato de sopa, sumará unos 6,040 miligramos de sodio.” - *El Nuevo Día*, 22 de noviembre de 1999, p. 68.

Es recomendable leer los ingredientes en las etiquetas antes de comprar

un alimento para que determine la cantidad de sodio y sal añadidos. Si usted tuviese que usar alimentos enlatados y desea reducir el contenido de sodio, descártese el líquido y enjuague la comida con agua fría antes de cocinarlos

- **legumbres y hortalizas enlatadas o congeladas**
- **sopas enlatadas e instantáneas**
- **cubitos de caldo de carne (sopitas)**
- **adobos y sazones**
- **galletas saladas y de soda**
- **chucherías fritas (papitas, tortillas, nachos, chicharones de cerdo)**
- **cereales en hojuelas para el desayuno**
- **quesos**
- **productos a base de tomate (ketchup, salsas)**
- **productos a base de soja (salsa de soja, tamari, miso, “carnes”)**
- **encurtidos (pepinillos, aceitunas, alcaparras, sauerkraut)**
- **embutidos (salchichón, salami, mortadella, perros calientes)**
- **cortes fríos de carne (bologna, pastrami, etc.)**
- **carnes enlatadas (“corned beef”, jamonilla, jamón picado, etc.)**
- **jamones, pescados y carnes saladas**
- **comidas preparadas congeladas**
- **comidas rápidas**

o consumirlos. Las siguientes claves le ayudarán a determinar cuánto sodio es añadido a los alimentos enlatados.

“**No salado**” no significa libre de sodio. Sólo quiere decir que no fue agregado sodio. La comida naturalmente puede ser alta en éste. “**Bajo en sodio**” en la etiqueta de un alimento significa 140 miligramos o menos por ración. “**Reducido en sodio**” significa que el producto tiene 25 por ciento menos sodio que la versión regular. Los alimentos más bajo en sodio estarán etiquetados como “**muy bajos en sodio**” (35 miligramos o menos por porción) o “**libres de sodio**” (menos de 5 miligramos por ración) - *El Vocero*, 5 de enero de 2000, p. E11.

Es recomendable que los alimentos sean preparados de forma natural, usando una cantidad moderada de sal. Un régimen alimentario que incluya una buena cantidad de frutas y vegetales que sean naturalmente bajas en sodio le beneficiará.

2. La sal natural y la sal de mesa no son lo mismo - Aunque se parecen, todas las sales no son iguales. Walker dice que para producir sal de mesa común, la sal marina o de roca es sometida a temperaturas extremadamente altas (alrededor de 1500°F) para solidificarla con aditivos y adulterantes que cubren los cristales de sal, tales como cloruro de potasio, sulfato de potasio, bromuro de magnesio, cloruro de calcio, sulfato de sodio, cloruro de bario y cloruro de estroncio. Estos aditivos causan que la sal de mesa luzca blanca y fluya libremente bajo casi todas las condiciones (especialmente de humedad), pero inhiben que esta se disuelva completamente en agua.

Debido a que la sal de mesa no se disuelve completamente, Walker dice que la sal de roca pura y la sal de mar evaporada que no han sido sometidas al calor o al procesamiento, son las únicas que el organismo humano puede asimilar sin detrimento a la salud, siempre y cuando se usen con moderación.

(Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices*, p. 35). Probablemente, esta debió ser la sal a la que E.G. de White se refirió en 1909. La sal marina evaporada puede conseguirse a bajo costo en algunos establecimientos agrícolas o los que venden purificadores de agua. Debe lavarse y disolverse bien antes de usarse.

3. La necesidad y los excesos - El cuerpo humano puede funcionar adecuadamente con cantidades moderadas de sal. La cantidad puede fluctuar entre unos 200 mg. de sal por día o cerca de la décima parte de una cucharadita diaria (*Vegetarian Times*, enero de 1997, p. 38), y tres gramos o media cucharadita para una persona que tome diez vasos de agua al día (F. Batmanghelidj, M.D., *Your Body's Many Cries For Water* [Global Health Solutions, 1998], p. 161). La realidad es que la mayoría de los americanos ingieren un promedio diario de entre 4,000 - 6,000 mg. de sal, mientras que los grandes usuarios ingieren 10,000 mg. ó 50 veces la cantidad de sal que necesitan por día (*FOH Tract # 008 - Salt*, pp. 2-3). Muchos ancianos tienden a consumir demás sal, ya que a partir de los 45 años y acentuado al llegar a los 60, las personas pierden la sensación del gusto en un tercio (*El Nuevo Día*, 2 de agosto de 2000, p. 156). Una dieta alta en sodio y sal de mesa común está asociada a los siguientes problemas de salud:

- Puede causar irritación, endurecimiento de las membranas del cuerpo y adenocarcinoma, un tipo de cáncer del estómago - Chamberlin, *FOH Tract # 002 - Junk Food*, p. 5.

- Puede causar endurecimiento de las arterias y venas varicosas - Walker, *Fresh Vegetable and Fruit Juices*, p. 35.

- “En algunas personas el alto consumo de sal puede desencadenar migrañas.” - *Primera Hora*, 10 de julio de 2000, p. 34A.

- “El consumo excesivo de sodio puede trastornar el balance de flúidos en el cuerpo, y contribuye a la edema y a la hipertensión en personas sensibles a la sal. Y, según Reeser, “una dieta alta en sodio, esto es, más de 2,400 a 3,000 mg. diarios, es un factor de riesgo para la osteoporosis.” La retención de calcio por el cuerpo se reduce, y se aumenta la excreción del calcio por las vías urinarias con una dieta alta en sodio.” - *Vegetarian Times*, enero de 1997, p. 38.

- “De acuerdo a Weaver, cada 2.3 gramos (2,300 mg.) de sodio causan una pérdida de entre 40 a 60 mg. de calcio. Es una buena idea que mantenga su cantidad de sodio no mayor de 2,000 mg. por día. Mientras un alimento esté más cerca de su estado natural, es probable que tenga menos sal o sodio.” - *Vegetarian Times*, julio de 1997, p. 20.

- “De acuerdo con la Asociación del Corazón, la alta presión sanguínea mata alrededor de 38,000 norteamericanos cada año y contribuye a la muerte de más de 180,000...No hay duda de que existe un nexo entre la sal y la hipertensión, dice el doctor Myron H. Weinberger, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana. Sus estudios, como los de otros, han demostrado que alrededor de un 60 por ciento de los hipertensos son sensitivos a la sal - es decir, su presión sanguínea sube cuando consumen más sal y baja cuando consumen menos.” - *El Nuevo Día*, 12 de julio de 1998, p. 132.

- “En Estados Unidos cada año se consumen más de quinientos millones de libras de sal. Puerto Rico también consume unos cuantos millones...La sal se encuentra en todos los lugares y en casi todas las cosas: desde la comida de los animales hasta los alimentos para los bebés. La sal es el mayor contribuyente a la alta incidencia de la hipertensión, o alta presión sanguínea. La sal es caótica para nuestro tejido sensitivo interior que éste acaba por retener agua en el cuerpo para neutralizar su efecto ácido, lo que acaba

añadiendo peso al cuerpo. El uso de más de la sal puede contribuir a una afección severa en los riñones llamada nefritis...La sal debe utilizarse muy poco, si algo. Para aquellos que desean continuar utilizándola, el Dr. W.W. Walker recomienda la sal de mar, que es más gruesa, molida.” - *Primera Hora*, 24 de abril de 1999, p. 8.

- “Las dietas bajas en sal pueden salvar a una entre cinco personas de sufrir derrames, una entre seis de males cardíacos y una de cada dos de la necesidad de medicinas. Eso quiere decir que pueden haber 250,000 menos muertes al año en Estados Unidos...” - *El Nuevo Día*, 12 de abril de 1999, p. 73.

APENDICE 2. OTROS EFECTOS DE LOS CONDIMENTOS Y ESPECIAS.

A. Salud y nutrición

“La carne, las tortas y los pasteles concentrados preparados con especias de cualquier clase, no constituyen el alimento más saludable y nutritivo.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 396; *Special Testimony for the Battle Creek Church*, p. 15; *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 400.

“Una dieta nutritiva no consiste de carne, mantequilla, especias y grasa.” - *Testimony to the Church at Battle Creek*, pp. 44,45.

“El té, el café, el pan blanco, los encurtidos [pickles], las verduras de fibras bastas, los caramelos, los condimentos y las tortas, no proveen la debida nutrición. Más de un estudiante ha quebrantado su salud por ingerir esos alimentos.” - *La Educación*, p. 204.

“Cuantos menos condimentos y postres se coloquen sobre la mesa, tanto mejor será para todos los que participan de la comida. Todos los alimentos complicados y que tienen mezclas son dañinos para la salud del ser humano. Los animales nunca comerían una mezcla tal como la que a menudo se coloca en el estómago humano...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 135.

“Los abogados de la reforma en favor de la temperancia deberían estar aperecidos contra los pésimos resultados del consumo de alimentos malsanos, de condimentos, del té y del café.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 515,516.

El uso de condimentos y especias ha sido llamado un “comportamiento ingestivo no dietético” de los humanos determinado por la cultura, unido a otros tales como: ingesta de arcilla y tierras comestibles, masticar gomas, inhalar materiales quemados o molidos, el consumo de bebidas como el té y el café, la ingesta de dulces y el uso de varias drogas. - Timothy Johns, *Annual Review of Anthropology*, 1 de enero de 1999.

B. Tentación del apetito y comer en exceso

“Muchas madres que deploran la intemperancia que existe por doquiera no investigan lo suficiente como para ver la causa. Demasiado a menudo se la puede rastrear hasta la mesa del hogar. Más de una madre, aun entre las que profesan ser cristianas, diariamente coloca alimentos excesivos* y muy sazonados que tientan el apetito y estimulan a comer demasiado.” - *La Temperancia*, p. 138; *Temperance*, pp. 156,157; *Christian Temperance and Bible Hygiene*, pp. 75,76; *Fundamentals of Christian Education*, p. 139; *Christian Education*, p. 176; *North Pacific Union Gleaner*, 14 de abril de 1909; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 54,156; véase también *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 274; *Counsels on Diet and Foods*, p. 233; *Consejos Sobre la Salud*, pp. 608,609; *Counsels on Health*, p. 606;

“La humanidad ha cultivado un deseo cada vez mayor de consumir alimentos

* Traducido del inglés “rich”, o “ricos” en referencia a la concentración y no a la cantidad o al sabor .

exquisitos, hasta el punto en que se ha convertido en una moda recargar el estómago con toda clase de golosinas. El apetito se gratifica especialmente en las reuniones de placer y se hace poquísimos esfuerzo por dominarlo. Se participa en almuerzos abundantes y en cenas servidas tarde en la noche con abundancia de carnes muy condimentadas y servidas con salsas fuertes, con muchas tortas, pasteles, helados, etc.

“Los cristianos profesos generalmente van a la cabeza en estas reuniones de moda. Grandes sumas de dinero se sacrifican a los dioses de la moda y el apetito, en la preparación de fiestas donde abundan los manjares destructores de la salud preparados para tentar el apetito, con el propósito de reunir fondos con fines religiosos. De este modo los ministros y los cristianos profesos han hecho su parte y han ejercido su influencia, mediante el precepto y el ejemplo, entregándose a la intemperancia en la comida y dirigiendo al pueblo en una glotonería que acaba con la salud...” - *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 477; *Selected Messages*, book 2, p. 413; *Review and Herald*, 6 de junio de 1899; parcialmente en *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 128,149,155,173.

C. Sustancias excitantes

“Presentemos un testimonio positivo en contra del tabaco, las bebidas alcohólicas, el rape, el té, el café, las carnes, la mantequilla, las especias, las tortas concentradas, los pasteles rellenos, las cantidades grandes de sal, y todas las sustancias excitantes utilizadas como artículos de alimentación.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 563.

D. Promueve el uso de estimulantes más fuertes

“...Dad a los niños alimentos que edifiquen la mente y el cuerpo, pero apartadlos de los platos excesivamente sazonados que podrían suscitar el deseo de consumir estimulantes más fuertes todavía.” - *Hijas e Hijos de Dios*, p. 214; *Sons and Daughters of God*, p. 212; *Manuscript Releases*, vol. 3, p. 115.

“El alimento concentrado, altamente condimentado y malsano que las madres colocan en la mesa, produce indigestión, dolor de cabeza y sensaciones molestas. Se permite que los niños coman cuanto deseen y a cualquier hora del día, evitando que el estómago recargado tenga descanso. Por consiguiente, están en un constante estado de irritación nerviosa. Y luego, tal vez siguiendo el ejemplo de su padre, se volverán adictos al uso de tabaco, vino o cerveza, y en muchos casos, el camino hacia la borrachera es muy corto.” - *The Signs of the Times*, 2 de marzo de 1882.

“...Los principios de la templanza deben llevarse más allá del mero consumo de bebidas alcohólicas. El uso de alimentos estimulantes indigestos es a menudo igualmente perjudicial para la salud, y en muchos casos, siembra la semilla de la embriaguez. La verdadera templanza nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable...” - *Patriarcas y Profetas*, p. 605; *Patriarchs and Prophets*, p. 562; *Temperance*, p. 138; *La Templanza*, p. 122; *Mind, Character, and Personality*, vol. 2, p. 394; *Mente, Carácter y Personalidad*, tomo 2, p. 405.

“Nuestras mesas deben tener solamente los alimentos más sanos, que estén libres de toda sustancia irritante. El apetito de bebidas alcohólicas resulta

estimulado por la preparación de alimentos con condimentos y especias. Estas cosas causan un estado febril en el organismo, y el cuerpo exige beber para aliviar la irritación...” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 404; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 339,340; *Review and Herald*, 6 de noviembre de 1883; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 134.

“El alimento preparado con condimentos y especias, inflama el estómago, corrompe la sangre y prepara el camino para estimulantes más fuertes. Produce debilidad nerviosa, impaciencia y falta de dominio propio. Luego, sigue el tabaco y la copa de vino.” - *La Templanza*, p. 51; *The Sign of the Times*, 6 de enero de 1876.

“El uso de carnes altamente sazonadas crea un apetito por estimulantes más fuertes, tales como el tabaco y el licor.” - *The Signs of the Times*, 6 de enero de 1876.

“Los que se acostumbran a un régimen alimentario muy sazonado y estimulante, descubren al cabo de un tiempo que el estómago no se satisface con alimentos sencillos. Exige cosas cada vez más condimentadas, picantes y excitantes. A medida que los nervios se perturban y el organismo se debilita, la voluntad parece impotente para resistir al apetito pervertido. La delicada membrana del estómago se irrita de tal modo que no la alivia ni el alimento más excitante. Se siente una sed que sólo la bebida fuerte la puede calmar.” - *La Educación*, p. 203; *Education*, p. 203.

“Debe ejercerse gran cuidado en relación a la comida dada a los pacientes en nuestros sanatorios. Los condimentos, las especias y la carne destruyen el deseo por una comida pura y sana, y crea un apetito por el licor.” - *Manuscript Releases*, tomo 17, p. 354.

“En su ignorancia o descuido, los padres dan a sus hijos las primeras lecciones en la intemperancia. En la mesa, cargada con condimentos dañinos, alimento muy sazonado y chucherías condimentadas con especias, el niño adquiere un gusto por lo que es perjudicial para él, lo cual tiende a irritar las tiernas capas del estómago, enciende la sangre, y fortalece las pasiones animales. El apetito pronto anhela alguna cosa más fuerte, y se usa tabaco para complacer ese deseo vehementemente. Esta indulgencia solamente aumenta el ansia antinatural por estimulantes, se recurre pronto a las bebidas alcohólicas, y la embriaguez viene después. Éste es el recorrido de la gran avenida a la intemperancia.” - *Review and Herald*, 6 de septiembre de 1877; *Temperance*, pp. 182,183; *La Templanza*, p. 162.

“...Se presentan delante de los niños platos elaborados: alimentos condimentados, salsas sabrosas, tortas y pasteles. Estas comidas demasiado condimentadas irritan el estómago y crean un deseo de estimulantes cada vez más fuertes...Posiblemente habréis visto el grabado que representa el estómago de un aficionado a las bebidas fuertes. Una condición similar se produce bajo la influencia de las especias fuertes. Con el estómago en una condición tal, hay un deseo vehemente de aplacar el apetito, de algo más y más fuerte. El próximo paso será encontrar a los hijos en la calle aprendiendo a fumar.” - *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 17; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pp. 277,405; *Counsels on Diet and Foods*, pp. 235, 236,340; *Temperance*, p. 182; *La Templanza*, p. 162; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 54,134; parcialmente en *The Signs of the Times*, 10 de agosto de 1915.

“Muchos padres educan los gustos de sus hijos y forman su apetito. Les permiten comer carne y beber té y café. Los alimentos a base de carne y altamente sazonados, y el té y café cuyo consumo algunas madres fomentan en sus hijos, los preparan para desear estimulantes más fuertes, como el tabaco.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 275; *Counsels on Diet and Foods*, p. 234; *Consejos Sobre la Salud*, p. 124; *Counsels on Health*, p. 125; *The Health Reformer*, 1 de agosto de 1875; *Testimonies*, vol. 3, p. 488;

Joyas de los Testimonios, tomo 1, p. 419; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 57,58; parcialmente en *La Temperancia*, pp. 50,51; *Temperance*, p. 57; *Healthful Living*, p. 109.

“El primer error de muchos consiste en hacer del apetito su dios, subsistiendo principalmente a base de carne muy sazonada que produce un estado febril en el organismo, especialmente si se usa el cerdo de forma liberal. La sangre se torna impura, y la circulación se desequilibra. Entonces, surgen los escalofríos, fiebre y pérdida del apetito. Piensan que deberían hacer algo, y tal vez mandan a buscar una cerveza que los estimularía por el momento. Pero tan pronto se va la sensación dejada por la cerveza, caen en un estado más bajo, y el uso continuo de la cerveza los mantiene estimulados y sobreexcitados. Piensan que la cerveza fue de mucho beneficio para ellos y que deberían continuar usándola. Luego que pierde su influencia, usan una bebida más fuerte hasta que se rinden a sí mismos a todo tipo de excesos...” - *Spiritual Gifts*, vol. 4A, p. 126; *Healthful Living*, 116,117,182,212; *Testimony Studies on Diet and Foods*, p. 159.

E. Facultades intelectuales y morales

“Las mujeres pasan una gran parte de su tiempo inclinadas sobre una estufa caliente, ocupadas en la preparación de alimentos profusamente sazonados para complacer el gusto...Se emplea todo el tiempo en la preparación de comidas que agradan el apetito pero que arruina la salud, echan a perder el carácter y anublan las facultades del razonamiento...Los alimentos grasosos y condimentados quebrantan la salud de los órganos del cuerpo y de la mente...” - *Consejos Sobre la Salud*, pp. 156,157; *Counsels on Health*, p. 159; *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 177; *Counsels on Diet and Foods*, p. 149,150; *Spiritual Gifts*, vol. 4A, pp. 131,132; *Testimony Studies on Diet and Foods*, pp. 134,160.

“...Viejos y jóvenes se sirven en abundancia carne, mantequilla, queso, artículos de repostería muy dulces, alimentos con especias y condimentos. Estas cosas hacen su obra de descomponer el estómago, excitar los nervios y debilitar el intelecto.” - *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 422.

“Mis hermanas, como madres somos responsables en gran medida por la salud física, mental, y moral de nuestros niños. Podemos hacer mucho enseñándoles hábitos correctos de vivir. Con nuestro ejemplo podemos enseñarles que prestamos gran importancia a la salud, y que ellos no deben violar sus leyes. No debemos acostumbrarnos a poner ante nuestras mesas alimentos que puedan dañar la salud de nuestros niños. Nuestra comida debe prepararse libre de especias. Los pasteles de carne, las tortas, las conservas, y las carnes muy condimentadas, con salsas, crean una condición febril en el sistema, e inflama las pasiones bajas.” - *An Appeal to Mothers*, pp. 19,20; *A Solemn Appeal*, p. 65.

F. La causa de muchas enfermedades

“Os exhorto a vosotras, madres. ¿No os sentís alarmadas y afligidas al ver a vuestros hijos pálidos y de baja estatura, sufriendo de catarro, influenza, crup, con tumefacciones escrofulosas en la cara y en el cuello, con inflamación y congestión de los pulmones y el cerebro? ¿Habéis analizado las causas para llegar a los efectos? ¿Le habéis proporcionado un régimen de alimentación sencillo, libre de grasas y de condimentos?...” - *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 536.

Recientemente, la prensa editó una noticia donde vincula las especias picantes con las alergias.

“Las especias picantes agravan las reacciones alérgicas en aquellas

personas que padecen de sensibilidad a ciertos alimentos. Estas especias interactúan con el tracto digestivo y elevan la posibilidad de que los alérgenos pasen al organismo, según señala un estudio publicado en *The Journal of Nutrition*.” - *El Nuevo Día*, 19 de julio de 1999, p. 61.

La tabla 1 resume algunas especias que tienen la potencialidad de

ocasionar reacciones alérgicas positivas y otros síntomas en personas sensibles.

TABLA 1. ESPECIAS QUE PROVOCAN REACCIONES ALÉRGICAS ¹		
	Anticuerpo IgE ²	Otros síntomas
Anís (<i>Pimpinella anisatum</i>)	+	anafilaxis
Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>)	+	
Alcaravea (<i>Carum caarvi</i>)	+	
Cardamomo (<i>Elettaria cardamomum</i>)	+	
Canela (<i>Cinamomum spp.</i>)	+	asma, dermatitis
Clavos (<i>Syzygium aromaticum</i>)	+	
Polvo de curry ³	+	dermatitis
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	+	
Hinojo ⁴ (<i>Foeniculum vulgare</i>)		+
Fenogreco ⁴ (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	+	
Gengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	+	
Nuez moscada, mace (<i>Myristica fragans</i>)	+	
Mejorana (<i>Origanum majorana</i>)	+	
Mostaza (<i>Brassica spp.</i>)	+	anafilaxis
Oregano (<i>Origanum vulgare</i>)		+
Perejil (<i>Petroselinum crispum</i>)	+	anafilaxis, angioedema, urticaria
Pimienta negra (<i>Piper nigrum</i>)	+	
Pimienta cayena (<i>Capsicum frutescens</i>)		+
vasoconstricción		alergia respiratoria,
Tarragon (<i>Artemisia dracunculus</i>)	+	
Tomillo (<i>Thymus vulgaris</i>)	+	dermatitis
Vainilla (<i>Vanilla planiflora</i>)	+	dermatitis

(1) Fuente: http://www.labspec.co.za/I_spice.htm (2) Reacción positiva (+) o negativa (-); (3) Es una mezcla puede que contener: cúrcuma, gengibre, cardamomo, canela, nuez moscada, alcaravea, cilantro, especias, clavos, fenogreco, pimienta negra y pimiento cayene. (4) Semillas

G. Recuperación de la salud

“¿Cuánto sufrimiento pudiera evitarse si los alimentos altamente sazonados y una gran variedad de alimentos fueran cambiados por un régimen simple a base de granos, nueces y frutas! Un cambio tal no fallaría en restaurar la salud de quienes se han enfermado a sí mismos por comer en exceso.” - *Manuscript Releases*, vol. 17, p. 355.

“La regulación apropiada de su dieta, la abstinencia del té, café, y todo tipo de especias y carnes, adquiriendo un conocimiento inteligente de la temperancia, será una medicina sobre todas las drogas.” - *Manuscript Releases*, tomo 20, p. 373.

“El ejercicio diario apropiado fortalece los músculos, ayuda la digestión e induce el sueño. Esto, en adición a tomar inspiraciones completas de aire puro, combinado con una dieta sencilla y nutritiva, libre de la grasa y especias, evitando los artículos de repostería y los condimentos malsanos, hará mucho

para restaurar salud al inválido...” - *The Health Reformer*, 1 de agosto de 1873.

“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.” - *1 Corintios 10:31*.