

HOOFDSTUK 20

AZIJN VINAIGRETTE

"Dr. Clark, hoe zit het met 'appelazijn met de moeder'? Hoe kunt u al die gezondheidsvoordelen en herstelverhalen na gebruik ervan negeren?" Dit is een vraag die ik vaak krijg en die ik in dit artikel zo goed mogelijk zal beantwoorden.

Laten we eens naar het grotere plaatje kijken.

"God schiep de mens volkomen heilig en gelukkig; en de schone aarde, zoals zij uit de hand van de Schepper kwam, droeg geen enkele plaag, geen enkel verval en geen enkele schaduw van de vloek. Het is de overtreding van Gods wet – de wet van de liefde – die ellende en dood heeft gebracht."¹

Adam deed nooit balsamicoazijn over zijn eten en Eva gebruikte nooit mayonaise om haar creaties op smaak te brengen. Ze zouden nooit geweten hebben wat bederf of azijn was, maar de zonde veranderde dit alles. Na de intrede van de zonde kon voedsel bederven en azijn ontstaan. Bedorven voedsel was nooit Gods plan. Met de zonde en bedorven voedsel kwamen ziekte, pijn en dood.

Hoe zit het met voedsel dat voor medicinale doeleinden wordt gebruikt, dat bedorven, gefermenteerd, verrot, verouderd, enzovoort is, of andere tekenen vertoont van de gevolgen van de zonde in onze aftakelende wereld, die als een oud kledingstuk slijt? Kunnen we ons voorstellen dat we de zonde kunnen gebruiken en dat deze rottingsprocessen, die na Eden in onze wereld zijn gekomen, voedsel zelfs kunnen verheffen tot geneeskrachtige eigenschappen? Dat lijkt me twijfelachtig. Persoonlijk geef ik de voorkeur aan voedsel waar niemand of niets

anders van heeft gegeten voordat ik het eet, vooral als ze hun afval erin achterlaten (glimlach). Ik geloof niet dat God ons genezing verschuldigd is vanwege de wegen die zonde en Satan hebben gebaad.

Het klopt dat azijn tegenwoordig vrij algemeen gebruikt wordt als gezondheidstonicum, met veel reclames voor de vermeende geneeskrachtige eigenschappen ervan.

Mensen vragen me of het voor hun gezondheid zou zijn om biologische appelazijn in te nemen. Meestal vraag ik ze dan waarom ze niet liever voor een meer natuurlijke optie kiezen en gewoon de rotte appels opeten.

Azijn komt niet van nature voor, behalve als fermentatieproduct. Het is het eindproduct van fermentatie. Weinig organismen kunnen het verder afbreken, dus stoppen ze bij azijn en scheiden het uit. Daarom wordt het veel gebruikt als conserveermiddel. Bacteriën lijken afgeschrikt te worden wanneer ze hun eigen afvalproducten vermengd aantreffen met wat zij voor voedsel aanzagen.

Hoe wordt azijn gemaakt? In de VS wordt de meeste azijn gemaakt van appels, door de afbraak ervan door gisten en bacteriën. Dat klopt, de meeste azijn *is* appelazijn.

"Azijn is het product van een gemengde fermentatie van gist, gevolgd door azijnzuurbacteriën. Azijn, letterlijk vertaald als zure wijn, is een van de oudste fermentatieproducten die door de mens worden gebruikt. Het is het azijnzuur dat ontstaat door de fermentatie van alcohol (ethanol) dat de

karakteristieke smaak en het aroma aan azijn geeft.”

“Azijn kan gemaakt worden van vrijwel elke fermenteerbare koolhydraatbron, bijvoorbeeld fruit, groenten, siropen en wijn. De basisvereiste voor de productie van azijn is een grondstof die een alcoholische fermentatie ondergaat. Appels, peren, druiven, honing, siropen, granen, gehydrolyseerde zetmeel, bier en wijn zijn allemaal ideale substraten voor de productie van azijn. Om een product van hoge kwaliteit te produceren, is het essentieel dat de grondstof rijp, schoon en in goede conditie is.”²

“Zelfs zoete cider zoals die gewoonlijk wordt geproduceerd, brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Als mensen zouden kunnen zien wat de microscoop onthult over de cider die ze kopen, zouden weinigen die nog willen drinken. Vaak letten ciderproducenten niet op de kwaliteit van het gebruikte fruit, waardoor sap van aangetaste en rotte appels wordt geperst. Degenen die er niet aan zouden denken om de giftige, rotte appels op een andere manier te gebruiken, drinken de cider die ervan gemaakt is en beschouwen het als een luxe; maar de microscoop laat zien dat deze aangename drank, zelfs vers van de pers, volstrekt ongeschikt is voor consumptie.”³

Azijn bevat de kiemen van rotting en bederf, die andere voedingsmiddelen kunnen besmetten en bederven.

“Goed bereide groenten en fruit van het seizoen zijn gunstig, mits ze van de beste kwaliteit zijn, geen enkel teken van bederf vertonen, maar gezond en onbesmet zijn door ziekte of rotting. Er sterven meer mensen door het eten van bedorven fruit en bedorven groenten, die in de maag fermenteren en bloedvergiftiging veroorzaken, dan we ons kunnen voorstellen.”⁴

"De salades worden bereid met olie en azijn, er vindt fermentatie plaats in de maag en het voedsel wordt niet verteerd, maar gaat rotten. Daardoor wordt het bloed niet gevoed, maar raakt het vervuild met onzuiverheden, en ontstaan er problemen met de lever en de

nieren. Hartproblemen, ontstekingen en vele andere kwalen zijn het gevolg van een dergelijke behandeling, en niet alleen het lichaam wordt aangetast, maar ook de moraal en het religieuze leven."

"Ik vertelde hen dat als ze hun voedingspatroon niet zouden veranderen, lichamelijk, geestelijk en moreel verval ongetwijfeld het gevolg zou zijn. We moeten ons lichaam voeden met eenvoudig, goed en voedzaam voedsel, anders zal er een tekort aan bloed ontstaan.”⁵

Veel voedingsmiddelen bevatten azijn, waaronder: brood, dressings, sauzen, mayonaise (zowel de gewone als alle "veganistische" varianten), ketchup, mosterd, barbecuesaus, hete saus, augurken, gebakken bonen, aardappelsalade, om er maar een paar te noemen.

Azijn verstoort de eiwitvertering, waardoor ondervoeding een reëel risico vormt bij gebruik ervan.⁶

Omdat azijn een product van fermentatie is, zit het vol giftige afvalproducten van rotting, zoals aflatoxinen⁷ en ethylcarbamaat⁸, die ontstekingen en kanker kunnen veroorzaken.

Aflatoxinen, die ontstaan tijdens het verouderings- of fermentatieproces,⁹ zijn een bron van ontstekingen.¹⁰ Voedingsbronnen van aflatoxinen zijn onder andere: kaas,¹¹ wijn, azijn en alle voedingsmiddelen die ontstaan door rotting of fermentatie.

"Aflatoxinebesmetting kan zeer wijdverspreid voorkomen. Het kan worden aangetroffen in meer dan honderd soorten landbouwproducten en voedingsmiddelen, zoals pinda's, maïs, rijst, sojasaus, azijn, plantaardige olie, pistachenoten, thee, Chinese medicinale kruiden, eieren, melk, veevoer, enzovoort."

"Aflatoxinen zijn zeer giftige, mutagene, teratogene en kankerverwekkende stoffen.... Aflatoxine B1 is bijvoorbeeld tien keer zo giftig als kaliumcyanide, 68 keer zo giftig als arseen en 416 keer zo giftig als melamine. Bovendien is de kankerverwekkendheid ervan meer dan 70 keer

zo groot als die van dimethylnitrosamine en 10.000 keer zo groot als die van benzeenhexachloride (BHC). Het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) accepteerde in 1987 dat aflatoxine als een carcinogeen van groep 1 moest worden geclassificeerd, en vervolgens werd AFB1 in 1993 door de WHO-IARC geclassificeerd als groep 1 (kankerverwekkend voor de mens). Volgens recent onderzoek van de Universiteit van Pittsburgh speelt aflatoxine mogelijk een rol bij 4,6–28,2% van alle gevallen van hepatocellulair carcinoom (leverkanker) wereldwijd.¹²

Azijn veroorzaakt ontstekingen en een ongewenste verhoogde doorlaatbaarheid van de bloedvaten.¹³ Het veroorzaakt ook een verhoogde darmpermeabiliteit, soms aangeduid als 'lekkende darm'.¹⁴ Wetenschappers gebruiken zwakke azijnoplossingen om ontstekingsziekten in de darmen van ratten op te wekken als model voor het bestuderen van colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn bij mensen.^{15,16,17}

In azijn behandelde komkommers (augurken) bevatten schadelijke kankerverwekkende nitraten die maagkanker en darmkanker veroorzaken.^{18,19} Andere chemicaliën die ontstaan tijdens het inmaken van voedsel²⁰ verhogen oxidatieve stress, ontstekingen,²¹ auto-immuunziekten en kanker.^{22,23}

Omdat azijn in de lever wordt afgebroken, neemt het risico op leverkanker toe wanneer het aan het dieet wordt toegevoegd.²⁴

Azijn verhoogt het risico op blaaskanker.²⁵

We hebben geen enzym in ons spijsverteringskanaal dat azijn afbreekt, dus het komt rechtstreeks in de bloedbaan terecht²⁶ en verzuurt het bloed, wat leidt tot cellulaire acidose.²⁷ En omdat het zuur is, kan het je tanden aantasten²⁸ en maagzweren veroorzaken wanneer het in de maag terechtkomt.²⁹

Azijn wordt gebruikt om bot te demineraliseren, zodat het in plakjes gesneden en onder een microscoop bestudeerd kan worden. Om legaal te zijn, moet azijn minimaal 4% azijnzuur bevatten; calcium wordt aan het bot onttrokken om dit zuur te bufferen en uit het lichaam te verwijderen, wat osteoporose veroorzaakt.³⁰

Het echte nadeel is het effect van azijn op het hele lichaam.

“De gehaktpasteitjes en de augurken, die nooit in een menselijke maag thuishoren, zorgen voor een erbarmelijke bloedkwaliteit.”³¹

Om te illustreren hoe azijn het bloed beïnvloedt: het verhoogt het cholesterolgehalte.³²

Als men probeert de schildklieractiviteit te optimaliseren of hypothyreoïdie te behandelen, zou azijn³³ averechts werken en de schildklierfunctie zelfs kunnen verslechteren.

Bij het herstel van ziekte is een terugkeer naar de natuur, zoals die te vinden was in de Hof van Eden, zeer nuttig. Dit betekent een levensstijl die zoveel mogelijk vrij is van de gevolgen van zonde. Dit houdt onder andere in dat alle producten van fermentatie vermeden moeten worden.

“Op het platteland vinden de zieken veel dingen die hun aandacht afleiden van zichzelf en hun lijden. Overal kunnen ze de schoonheid van de natuur aanschouwen en ervan genieten – de bloemen, de velden, de fruitbomen vol met hun rijke vruchten, de bomen in het bos die hun weldadige schaduw werpen, en de heuvels en valleien met hun gevarieerde groen en vele levensvormen. En niet alleen worden ze vermaakt door deze omgeving, maar tegelijkertijd leren ze ook zeer waardevolle geestelijke lessen. Omringd door de wonderbaarlijke werken van God, worden hun gedachten verheven van de zichtbare dingen naar de onzichtbare dingen. De schoonheid van de natuur leidt hen ertoe na te denken over de onvergelykbare charmes van de aarde, die vernieuwd zal zijn wanneer er niets meer zal zijn om de schoonheid te bederven, niets om te

bezoedelen of te vernietigen, niets om ziekte of dood te veroorzaken.”³⁴

Azijn, het resultaat van zonde, verbetert uw goede, verse voedsel, uw hersenen, uw denkvermogen of uw beoordelingsvermogen niet. Een van de effecten van azijn is dat het de geest afstompt. Dit is de reden waarom Jezus het weigerde.

“In een andere profetie verklaarde de Heiland: ‘Mijn hart is gebroken door verwijten, en ik ben vol droefheid. Ik heb gezocht naar iemand die medelijden met mij zou hebben, maar er was niemand. Ik heb gezocht naar troosters, maar ik heb er geen gevonden. Men gaf mij gal te eten, en in mijn dorst gaven ze mij azijn te drinken.’ Psalm 69:20, 21. Aan hen die aan het kruis gestorven waren, was het toegestaan een verdovend drankje te geven, om het gevoel van pijn te verzachten. Dit werd Jezus aangeboden, maar toen Hij ervan geproefd had, weigerde Hij het. Hij wilde niets aannemen dat zijn verstand kon vertroebelen. Zijn geloof moest zich stevig aan God vastklampen. Dit was zijn enige kracht. Zijn zintuigen vertroebelen zou Satan een voordeel geven.”³⁵

Maar mensen hebben een voorliefde ontwikkeld voor dit rottingsproduct. Het maakt het eten aantrekkelijk, omdat het meestal excitotoxinen bevat zoals mononatriumglutamaat. Als men eenmaal aan de smaak gewend is, wordt de stof verslavend.

“In deze snelle tijd geldt: hoe minder opwindend het eten, hoe beter. Specerijen zijn van nature schadelijk. Mosterd, peper, specerijen, augurken en andere soortgelijke dingen irriteren de maag en maken het bloed koortsachtig en onzuiver. De ontstoken maag van een dronkaard wordt vaak afgebeeld als een illustratie van het effect van alcoholische dranken. Een soortgelijke ontstoken toestand wordt veroorzaakt door het gebruik van irriterende specerijen. Al snel bevredigt gewoon voedsel de eetlust niet meer. Het lichaam voelt een behoefte, een hunkering, naar iets stimulerenders.”³⁶

Pas op, azijn kan verslavend zijn en het kan erg moeilijk zijn om van het gebruik af te komen.

“Er was een tijd dat ik in een situatie zat die in sommige opzichten vergelijkbaar was met die van jou. Ik had toegegeven aan de drang naar azijn. Maar met Gods hulp besloot ik deze begeerte te overwinnen. Ik vocht tegen de verleiding, vastbesloten om me niet door deze gewoonte te laten beheersen.”

“Wekenlang was ik erg ziek, maar ik bleef maar zeggen: ‘De Heer weet alles. Als ik sterf, sterf ik, maar ik zal niet toegeven aan dit verlangen.’ De strijd duurde voort en ik leed wekenlang hevig. Iedereen dacht dat ik het niet zou overleven. Wees ervan verzekerd dat we de Heer zeer vurig hebben gezocht. De meest vurige gebeden werden opgezonden voor mijn herstel. Ik bleef de drang naar azijn weerstaan en uiteindelijk overwon ik. Nu heb ik geen enkele behoefte meer om zoiets te proeven. Deze ervaring is me op vele manieren van grote waarde geweest. Ik heb een volledige overwinning behaald.”

“Ik vertel je deze ervaring om je te helpen en aan te moedigen. Ik heb er vertrouwen in, mijn zus, dat je deze beproeving kunt doorstaan en kunt laten zien dat God Zijn kinderen in alle tijden van nood bijstaat. Als je vastbesloten bent deze gewoonte te overwinnen en er volhardend tegen strijdt, kun je een ervaring van de hoogste waarde opdoen. Wanneer je vastberaden je wil oplegt om deze gewoonte af te leren, zul je de hulp van God ontvangen die je nodig hebt. Probeer het, mijn zus.”³⁷

Zijn er gezonde alternatieven voor azijn? Citroensap is erg gezond, omdat het citroenzuur bevat in plaats van azijnzuur, en kan in de meeste recepten met een goed resultaat als vervanging voor azijn worden gebruikt. Probeer het eens.

Azijn kan je zintuigen prikkelen en je eetlust voor bepaalde voedingsmiddelen vergroten, maar laat de heerlijke smaak je er niet toe verleiden je gezondheid te schaden.

REFERENTIES

- 1 White, E. G., Steps to Christ, (Washington, D. C.: Review and Herald Publishing Association, 1908), pp.9.
- 2 FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) 7.1 Vinegars <http://www.fao.org/docrep/x0560e/x0560e00.htm>
- 3 White, E.G., Counsels on Diet and Foods. 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. pp. 436 .
- 4 White, E.G., Counsels on Diet and Foods. 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. pp. 309.
- 5 White, E.G., Manuscript Releases. Vol 2. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate, 1981, pp. 143-4.
- 6 Patel N, Welham SJ. Peptic digestion of beef myofibrils is modified by prior marination. *Food Nutr Res.* 2013 May 23;57.
- 7 Peiwu Li, Qi Zhang, Daohong Zhang, Di Guan, Xiaoxia, Ding Xuefen Liu, Sufang Fang, Xiupin Wang and Wen Zhang (2011). Aflatoxin Measurement and Analysis, Aflatoxins - Detection, Measurement and Control, Dr Irineo Torres-Pacheco (Ed.), ISBN: 978-953-307-711-6, InTech, Available from: <http://www.intechopen.com/books/aflatoxins-detection-measurement-and-control/aflatoxin-measurement-and-analysis>
- 8 Kim YK, Koh E, Chung HJ, Kwon H. Determination of ethyl carbamate in some fermented Korean foods and beverages. *Food Addit Contam.* 2000 Jun;17(6):469-75.
- 9 Hinton DM, Myers MJ, Raybourne RA, Francke-Carroll S, Sotomayor RE, Shaddock J, Warbritton A, Chou MW. Immunotoxicity of aflatoxin B1 in rats: effects on lymphocytes and the inflammatory response in a chronic intermittent dosing study. *Toxicol Sci.* 2003 Jun;73(2):362- 77.
- 10 Roy RN, Russell RI. Crohn's disease & aflatoxins. *J R Soc Health.* 1992 Dec;112(6):277-9.
- 11 A case-control study of ulcerative colitis in relation to dietary and other factors in Japan. The Epidemiology Group of the Research Committee of Inflammatory Bowel Disease in Japan. *J Gastroenterol.* 1995 Nov;30 Suppl 8:9-12.
- 12 Peiwu Li, Qi Zhang, Daohong Zhang, Di Guan, Xiaoxia , Ding Xuefen Liu, Sufang Fang, Xiupin Wang and Wen Zhang (2011). Aflatoxin Measurement and Analysis, A flatoxins - Detection, Measurement and Control, Dr Irineo Torres-Pacheco (Ed.), ISBN: 978-953-307-711- 6.
- 13 Sakthivel KM, Guruvayoorappan C. Protective effect of *Acacia ferruginea* against ulcerative colitis via modulating inflammatory mediators, cytokine profile and NF- κ B signal transduction pathways. *J Environ Pathol Toxicol Oncol.* 2014;33(2):83-98.
- 14 Liu L, Cai X, Yan J, Luo Y, Shao M, Lu Y, Sun Z, Cao P. In Vivo and In Vitro Antinociceptive Effect of *Fagopyrum cymosum* (Trev.) Meisn Extracts: A Possible Action by Recovering Intestinal Barrier Dysfunction. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:983801.
- 15 Lavy A, Naveh Y, Coleman R, Mokady S, Werman MJ. Dietary *Dunaliella bardawil*, a beta- carotene-rich alga, protects against acetic acid-induced small bowel inflammation in rats. *Inflamm Bowel Dis.* 2003 Nov;9(6):372-9.
- 16 Slaga TJ, Bowden GT, Boutwell RK. Acetic acid, a potent stimulator of mouse epidermal macromolecular synthesis and hyperplasia but with weak tumor-promoting ability. *J Natl Cancer Inst.* 1975 Oct;55(4):983-7.
- 17 Thippeswamy BS, Mahendran S, Biradar MI, Raj P, Srivastava K, Badami S, Veerapur VP. Protective effect of embelin against acetic acid induced ulcerative colitis in rats. *Eur J Pharmacol.* 2011 Mar 1;654(1):100-5.
- 18 Somi MH, Mousavi SM, Naghashi S, Faramarzi E, Jafarabadi MA, Ghojazade M, Majidi A, Naseri Alavi SA. Is there any relationship between food habits in the last two decades and gastric cancer in North-Western Iran? *Asian Pac J Cancer Prev.* 2015;16(1):283-90.
- 19 QinM, MaLQ, TanJ, ChenYR, ZhuLR, LinR, HuWL, LiJN, ZhangKH, WangY, LiJS, XiaoB, Chen HY, Chen YX, Fang JY. Risk factors for colorectal neoplasms based on colonoscopy and pathological diagnoses of Chinese citizens: a multicenter, case-control study. *Int J Colorectal Dis.* 2015 Mar;30(3):353-61.
- 20 Cleary K, McFeeters RF. Effects of oxygen and turmeric on the formation of oxidative aldehydes in fresh-pack dill pickles. *J Agric Food Chem.* 2006 May 3;54(9):3421-7.
- 21 Lynch MP, Faustman C. Effect of aldehyde lipid oxidation products on myoglobin. *J Agric Food Chem.* 2000 Mar;48(3):600-4.
- 22 MacDonald WC, Anderson FH, Hashimoto S. Histological effect of certain pickles on the human gastric mucosa. A preliminary report. *Can Med Assoc J.* 1967 Jun 10;96(23):1521-5.
- 23 Kono S, Hirohata T. A review of gastric cancer and life style. *Gan No Rinsho.* 1990 Feb;Spec No:257-67.
- 24 Hara N, Sakata K, Nagai M, Fujita Y, Hashimoto T, Yanagawa H. Geographical difference of mortality of digestive cancers and food consumption. *Gan No Rinsho.* 1984 Oct;30(13):1665-74. 25 Radosavljević V, Janković S, Marinković J, Dokić M. Non-occupational risk factors for bladder cancer: a case-control study. *Tumori.* 2004 Mar-Apr;90(2):175-80.
- 26 Fushimi T1, Tayama K, Fukaya M, Kitakoshi K, Nakai N, Tsukamoto Y, Sato Y. Acetic acid feeding enhances glycogen repletion in liver and skeletal muscle of rats. *J Nutr.* 2001 Jul;131(7):1973-7.
- 27 Wang YY, Chang RB, Allgood SD, Silver WL, Liman ER. A TRPA1-dependent mechanism for the pungent sensation of weak acids. *J Gen Physiol.* 2011 Jun;137(6):493-505.
- 28 Willershausen I, Weyer V, Schulte D, Lampe F, Buhre S, Willershausen B. In vitro study on dental erosion caused by different vinegar varieties using an electron microprobe. *Clin Lab.* 2014;60(5):783-90.
- 29 Aihara E, Closson C, Matthis AL, Schumacher MA, Engevik AC1, Zavros Y, Ottemann KM, Montrose MH. Motility and chemotaxis mediate the preferential colonization of gastric injury sites by *Helicobacter pylori*. *PLoS Pathog.* 2014 Jul 17;10(7):e1004275.
- 30 Lhotta K, Höfle G, Gasser R, Finkenstedt G. Hypokalemia, hyperreninemia and osteoporosis in a patient ingesting large amounts of cider vinegar. *Nephron.* 1998 Oct;80(2):242-3.
- 31 White, E.G., Testimonies for the Church. Vol 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1948. pp. 368.
- 32 Budak NH, Kumbul Doguc D, Savas CM, Seydim AC, Kok Tas T, Ciris MI, Guzel-Seydim ZB. Effects of apple cider vinegars produced with different techniques on blood lipids in high- cholesterol-fed rats. *J Agric Food Chem.* 2011 Jun 22;59(12):6638-44.
- 33 Hertoghe, T; *The Hormone Handbook.* International Medical Books, Surrey, UK, 2006, p87.
- 34 White, E.G., Counsels on Health. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1923. pp. 169.
- 35 White, E.G., The Desire of Ages. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1898. pp. 746.
- 36 White, E.G., The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, 1942. pp. 325.
- 37 White, E.G., Counsels on Diet and Foods. 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. pp. 485.