




# AZÚCAR

EL DULCE VENENO






Había un caso en el Condado de Montcalm, Míchigan, EE. UU., al cual me referiré. Se trataba de un hombre noble. Tenía 1.80 m de altura y una hermosa apariencia. Se me pidió que lo visitara en su enfermedad. Anteriormente había conversado con él con respecto a su forma de vivir. “No me gusta el aspecto de sus ojos”, le dije.

Estaba comiendo grandes cantidades de azúcar. Le pregunté por qué lo hacía. Dijo que había dejado la carne y que no sabía con qué podía reemplazarla mejor que con el azúcar. **Sus alimentos no lo satisfacían, sencillamente porque su esposa no sabía cocinar.**

El azúcar recarga el organismo y estorba el trabajo de la máquina viviente.



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.

Cualquier cosa que estorba el movimiento activo del organismo, afecta muy directamente el cerebro. Y por la luz que **me ha sido dada, sé que el azúcar, cuando se usa copiosamente, es más perjudicial que la carne.**

No debemos dejarnos inducir a comer nada que enferme el cuerpo, no importa cuánto nos guste. ¿Por qué? Porque somos propiedad de Dios.

**Tenéis una corona que ganar, un cielo que obtener, y un infierno que rehuir.**



Entonces, **por causa de Cristo** os pido:

¿Tendréis la luz brillando delante de vosotros con rayos claros y distintos, y luego la dejaréis a un lado para decir: “**Me gusta esto y me gusta aquello**”?

**Dios exige de cada uno de vosotros que comencéis** a planear, a cooperar con Dios en su gran cuidado y amor, a elevar y a santificar toda el alma, el cuerpo y el espíritu, para que seamos obreros, juntamente con Dios...

Es bueno descartar el azúcar cuando se hacen galletitas. Algunos prefieren las galletitas más dulces, pero éstas son perjudiciales para los órganos digestivos.

[Carta 37, 1901.](#)

El azúcar no es bueno para el estómago. Causa fermentación, y esto nubla la mente y trae mal humor. [Manuscrito 93, 1901](#)

Cuanto menos alimentos dulces se consuman, tanto mejor. Estos causan perturbaciones en el estómago, y producen impaciencia e irritabilidad en los que se acostumbran a usarlos.

[Carta 363, 1907](#)

# LA INDUSTRIA DEL AZÚCAR LLEVA DÉCADAS MANIPULANDO LA CIENCIA

Un análisis de antiguos documentos de la Sugar Research Foundation muestra que detuvieron estudios en los que se relacionaba azúcar y enfermedad cardiovascular.

Como el tabaquismo, el consumo desmesurado de azúcar es un **hábito enfermizo moderno**. Y aunque la conciencia sobre los daños del azúcar es algo mucho más reciente, parece **que la propia industria era consciente de ellos desde hace mucho tiempo**.


Por ejemplo la industria al no poder negar la relación entre sacarosa y caries, trataba de promover intervenciones de salud pública que redujesen el daño del azúcar en lugar de **restringir su consumo**.

Compañías como **Pepsi** dejaron de financiar estudios al observar que **podían demostrar el daño de sus productos.**

La Sugar Research Foundation (SRF), realizó estudios en animales en 1970 para analizar el vínculo del azúcar a enfermedades cardiacas. Sus resultados encontraron un **mayor nivel de colesterol** en ratas alimentadas con azúcar frente a otras alimentadas con almidón, una diferencia que atribuían a distintas reacciones de los microbios de su intestino.

Cuando la SRF conoció los datos, que apuntaban a una **relación entre el consumo de azúcar y la enfermedad cardiaca e incluso un mayor riesgo de cáncer de vejiga**, detuvo las investigaciones y nunca publicó sus resultados.





En una entrevista con el país, Dana Small, una científica de la universidad de Yale que trabaja para entender la manera en que el entorno moderno, desde la alimentación a la contaminación, favorece la obesidad, comentaba su experiencia colaborando con Pepsi.



Pese a que reconoce que los directivos de la compañía tenían buenas intenciones cuando comenzaron a financiar proyectos sobre alimentación y salud, cuenta que todo funcionó bien hasta que tuvieron “resultados que indicaban que sus productos podían estar haciendo daño”.



No podían asumir que conocían los peligros de sus productos para la salud, porque esa información se podría utilizar contra ellos en **futuras demandas**. “Dejaron de financiarme la semana siguiente y a los científicos con los que estaba trabajando, les confiscaron los ordenadores”, relataba.

# TODOS SON PROBADOS

- Es de gran importancia que hagamos **individualmente nuestra parte** y tengamos una comprensión inteligente de lo que debemos comer y beber, y como podemos vivir para preservar la salud.
- **Todos están siendo probados** para ver si aceptan los principios de la reforma pro salud o siguen una conducta de complacencia propia.



# UN LLAMADO

El dejar de seguir los sanos principios **ha echado a perder la historia del pueblo de Dios**. Ha habido un descuido continuo en la reforma pro salud, y como resultado de ello **Dios es deshonrado por una gran falta de espiritualidad**.



# 5 ENDULZANTES NATURALES



# Chancaca o panela





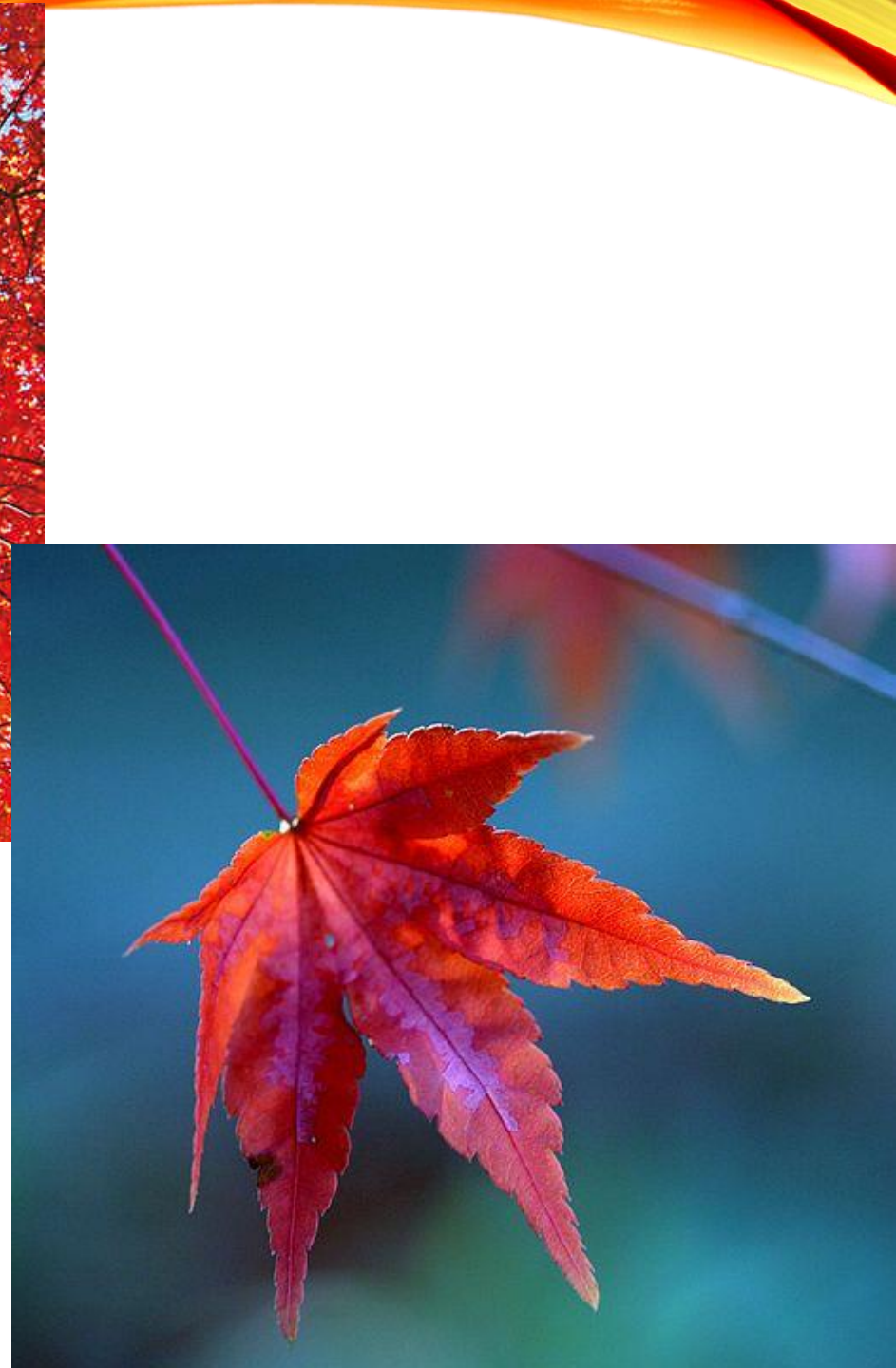


Azúcar  
de coco



Azúcar Mascabado







# Miel de maple



# PROPIEDADES


## Antioxidante

Reducen considerablemente el desarrollo de muchas enfermedades que limitan la calidad de vida.

La miel de maple, es útil en la desintoxicación celular, de tejidos y órganos por eso es importante que aquellas personas que suelen alimentarse en forma inadecuada, la incluyan en su dieta para purificar su organismo.

# Anticancerígeno

La protección celular, que producen los alimentos que contienen antioxidantes, es catalogada como una propiedad anticancerígena de los alimentos. Este es el caso de la miel de maple que contiene alrededor de 54 antioxidantes que actúan en el beneficio del cuerpo y de su óptimo desempeño.



La miel de maple contiene cantidades significativas de vitaminas B, A y H. Proporciona calcio, magnesio, riboflavina, hierro, zinc y potasio. Es decir a nivel nutricional contiene vitaminas y minerales para el mantenimiento de la función celular, de tejidos y órganos. Aporta además aminoácidos, que son la base de muchas funciones metabólicas.

# ANTIINFLAMATORIO

Los alimentos ricos en antioxidantes son a su vez antiinflamatorios, y es por ello que si incluimos una cucharada pequeña de sirope de maple al día, nos podemos aliviar de la inflamación de la mucosa estomacal, de la inflamación muscular y de los dolores de cabeza.



PROVERBIOS  
24:13

Come, hijo mío, de  
la miel, porque es  
buena, Y el panal  
es dulce a tu  
paladar..





# LA MIEL

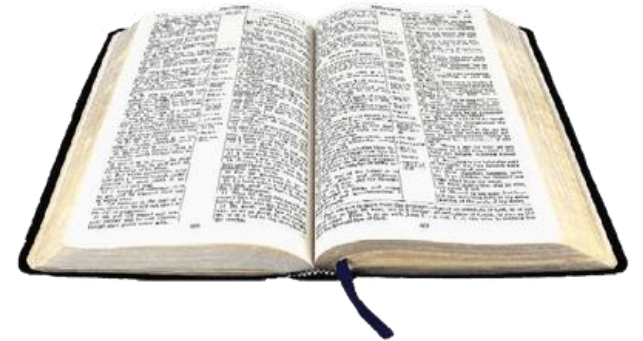
## BENEFICIOS

1. La miel regula el azúcar en la sangre
2. El consumo de miel natural reduce el estrés metabólico
3. La miel natural promueve la recuperación del sueño
4. La miel como tratamiento para el estreñimiento
5. La miel natural mejora la función cerebral
6. El acné y otros problemas cutáneos
7. Piel seca y labios secos
8. Regula los procesos hormonales
9. Estimulante del sistema inmunológico

## 2 SAMUEL 6:19

Después repartió a todo el pueblo, a toda la multitud de Israel, tanto a hombres como a mujeres, una torta de pan, una de dátiles y una de pasas a cada uno. Entonces todo el pueblo se fue, cada uno a su casa.

(Biblia de las Américas)





Datil

# RELACIÓN AZÚCAR – FIBRA (100 GR)

Piña  
Azúcares: 10 gr  
Fibra: 1.4 gr

Banana  
Azúcares: 12 gr  
Fibra: 2.6 gr

Granada  
Azúcares: 14 gr  
Fibra: 4 gr

Dátil  
Azúcares: 63 gr  
Fibra: 8 gr