



ZDRAVÍ A KRÁSA 17. 01. 2017

Jedlá soda na pálení žáhy, pro bělení zubů i úspěšný úklid

Bělení zubů jedlou sodou již v dávné minulosti se využívala jedlá soda místo zubní pasty a na bělení zubů, vybělení zubů jedlou sodou je možné vidět...

Jedlá soda je látkou, kterou je možné najít v přírodě prakticky kdekoliv, ať už v půdě, ve vodě, mořích a oceánech, v potravě a i v našich tělech. **Jedlá soda** neutralizuje mnohé další sloučeniny, díky čemuž je vynikajícím přípravkem v této době, kdy zvýšené zamoření životního prostředí toxickými látkami klade zvýšené požadavky na náš organismus a udržení si plného zdraví. **Jedlá soda** je cenově dostupná a přitom natolik všestranná, že je škoda se ji nenaučit dostatečně využívat.

Jedlá soda jako lék

Bělení zubů jedlou sodou

Již v dávné minulosti se využívala **jedlá soda** místo zubní pasty a **na bělení zubů**, vybělení zubů jedlou sodou je možné vidět okamžitě a je bezbolestné, navíc napomáhá odstranění zubního kamene. Je třeba se však vyhnout agresivnímu tření dásní, které mohou být podrážděny mechanickým účinkem sody. Ideální je **bělení zubů jedlou sodou** opakovat jedenkrát měsíčně.

Jedlá soda pro ošetření po bodnutí hmyzem nebo žahnutí kopřivou

Jedlou sodu je možné použít i na ošetření místa **poštípání hmyzem** nebo po šlehnutí kopřivou. „Kašička“ vytvořená ze **sody bicarbony** a obyčejné vody podrážděné místo uklidní, zmenší otok a také potlačí svědění.

Jedlá soda při natékání nohou

Každý, kdo mívá potíže s natékáním nohou, by měl vyzkoušet **lázeň s jedlou sodou**. Na jeden klasický lator s vodou použijte tři lžičky sody. Nohy namáčejte po dobu přibližně deset minut, poté dopřejte svým nohám ještě krátkou masáž a dobře je osušte.

Jedlá soda proti pocení nohou

Jestliže máte potíže s pocením nohou, pak si nasypete trochu **jedlé sody do bot**.

Jedlá soda na pálení žáhy

Jedlá soda rozpuštěná ve vodě se dokáže postarat o okamžitou úlevu při potížích s **pálením žáhy**. Účinek je však pouze krátkodobý a odborníci varují před dlouhodobým užíváním jedlé sody. Rizikem častého užívání může podle jejich názoru být narušení rovnováhy vnitřního prostředí organismu.

Antibakteriální účinky jedlé sody

Při nástupu nemoci z nachlazení, která se demonstruje „škrábáním“ v krku, by měla pomoci **jedna čajová lžička jedlé sody** rozpuštěná v troše vlažné vody.

Jedlá soda pro odkyselení organismu

Překyselení organismu je v dnešní době častým civilizačním problémem, užívání jedlé sody pomáhá nastolit v organismu **správné pH**, nastolení správného pH působí rovněž protirakovinně.

Jedlá soda a citron dodávají energii

Jednu čajovou lžičku jedlé sody smíchejte se dvěma polévkovými lžícemi citronové šťávy a trochou vody. Vše pijte na lačný žaludek, účinky směsi jsou takové, že je vynikající na detoxikaci jater, pomáhá pohybu střev a eliminuje odpad z organismu. Směs je bohatá na vitamín C.

Jedlá soda v domácnosti

Praní prádla a jedlá soda do pračky

Jedlá soda je jednak výtečnou **prevencí zatuchlé pračky** a je vhodnou přísadou pro praní textilií.

Jedlá soda při úklidu

Jedlá soda výborně vyčistí vany, sprchy i dřezy a další keramické povrchy. Dále **soda bicarbona odstraňuje pachy** z koberců i nábytku, vyčistí i pach z popelníku, také v rámci kuchyně jedlou sodu využijete k úklidu lednice a myčky či trouby. Vyčistí a odstraní pachy i z prkénka na krájení a pomůže vám i při **čištění připáleného nádobí**. Je vhodným prostředkem i k úklidu okolo domua také na vyčištění grilu, zahradního nábytku apod.

Jedlá soda a péče o domácí zvířata

Jedlá soda odstraní nepříjemné zápachy z kočičích a psích pelechů i toalet, využijete ji i při čištění a zbavování pachů zvířecích hraček. Trochu jedlé sody je možné rozetřít i v dlaních a vetřít do kožichu psa, čímž eliminujeme pach.

Jedlá soda a kosmetická péče

Péče o pleť a peeling pokožky s jedlou sodou

Jedlá soda je přírodní metodou, **jak se zbavit odumřelých kožních buněk**. Do dlaně si nasypete trošku jedlé sody s vodou a směsí vyčistíte obličej.

Jedlá soda proti černým tečkám

Soda je běžně přidávána do mnohých přípravků **proti černým tečkám**. Pro vytvoření domácího tonika proti černým tečkám smícháme destilovanou vodu v množství 200 ml se lžičkou sody a vytvoříme tak roztok, kterým si následně omýváme obličej.

Péče o ruce a peeling rukou s jedlou sodou

Smícháním sody, vody a trochy oblíbeného mýdla, třeba i s pár kapkami éterického oleje nebo citrónu, vznikne **peeling na ruce**. Takovýto peeling odstraní odumřelé buňky a ruce po něm budou jemné, **jedlá soda** navíc účinně odstraní zápach z rukou po práci v domácnosti nebo po vaření s česnekem nebo cibulí.

Jedlá soda a péče o nehty na rukou

Někdy jsou po dlouhodobém používání barevných laků nehty zažloutlé a poškozené například nevzhlednými skvrnami a různými vizuálními defekty. **Soda bicarbona** smíchaná s vodou v poměru **3:2** vaše nehty opět rozžárí a vyčistí. S trochou vody a trochou sody vytvoříme pastu, kterou můžeme aplikovat do okolí kůžičky na prstech okolo nehtů. Takováto pasta je skvělá i na ztvrdlou kůži na loktech a na nohou.

Jedlá soda pro svěží dech

Místo ústní vody si zkuste namíchat **sodný roztok** a vykloktat si jím ústa.

Přírodní deodorant z jedlé sody

Jelikož jedlá soda pohlcuje pachy, dá se skvěle využít jako **přírodní deodorant**. K výrobě domácího přírodního deodorantu z jedlé sody budete potřebovat kukuřičný škrob, kokosový olej a esenciální olej kvůli vůni. Před samotným mícháním směsi si dobře umyjte ruce a poté rozehřejte kokosový olej (asi 6 lžic) a v misce smíchejte škrob, asi čtvrt hrnku s jedlou sodou a pomalu přimíchejte olej. Pro ovonění deodorantu je možné přidat do směsi pár kapek vonného éterického nebo tělového oleje. Směs míchejte tak dlouho, dokud nevznikne pasta. Když je pasta hotová, uchovávejte ji v krabičce v chladu.

Péče o vlasy a jedlá soda

Doporučuje se jedna lžice jedlé sody na čtvrt litru vody, v případě, že máte vlasy poněkud mastnější,

pak je třeba přidat více sody. Záleží také na tom, jak hustou směs potřebujete vytvořit. Jedlou sodu lze také využít jako suchý šampon - v dlaních promněte trochu jedlé sody a vmasírujte do vlasů.



Jedlá soda v těhotenství

V průběhu [těhotenství](#) mnohé nastávající maminky trápí žaludeční nevolnosti a **pálení žáhy**. Jedlá soda proti pálení žáhy rozhodně pomáhá, v průběhu těhotenství je však třeba užívání jedlé sody **zvážit**. Ideálním řešením je neužívání, ale pouhé kloktání vody s jedlou sodou v těhotenství. Soda zmírňuje podráždění hrdla, desinfikuje a podporuje hojení drobných ran i poranění.

Jedlá soda jako přísada do koupele

Už v roce 1930 byla jedlá soda populární složkou, která se přidávala do koupelí. K přípravě takovéto zásadité „magické“ koupele postačí půl šálku sody a teplou vodou naplněná vana. Bikarbonátová koupel zvláčňuje tělo, zbavuje ho mastnoty, potu a odumřelých částí pokožky a pleti. Již po několika minutách v lázni je pokožka jemná a vláčná. Soda v lázni je navíc jakýmsi elixírem mládí, který zvládá bojovat nejen s tvorbou vrásek, ale také s celulitidou.

Koupele se sodou pomáhá, pokud trpíte **nadměrným pocením nohou** a pomáhá i při plísňových onemocněních díky svým antibakteriálním a antimykotickým vlastnostem. Pravidelné koupání ve vodě se sodou pomáhá i při bolestech kloubů a svalů, při revmatismu, osteoporóze a dokonce mírní i potíže s lupénkou. Obecně známým bojovníkem proti ženským vaginálním mykózám je právě **sedavá koupel v roztoku sody**. Takováto koupel pomáhá i mužům, kteří trpívají svědivými pocity v oblasti šourku.

Ačkoliv se lázně s jedlou sodou mohou v dnešní době zdát poněkud staromódní, čas od času stojí za to si ji dopřát. Její nevýhodou je, že **mírně vysušuje pokožku**, proto po lázni s jedlou sodou vmasírujte do pokožky kokosový olej nebo jiný zvláčňující prvek.

Případné nežádoucí účinky užívání jedlé sody

- Nikdy by se nemělo vypít více než šest sklenic s jedlou sodou během 24 hodin.
- Nápoj z jedlé sody by se neměl dávat dětem do 5 let.
- Nápoj z jedlé sody by se neměl konzumovat po dobu delší, než jsou dva týdny.
- Jedlá soda může snižovat hladinu vitamínů a minerálů, zejména vitamíny skupiny B, kyselinu listovou a chrom.
- Zásadně se nedoporučuje konzumace jedlé sody, pokud jste na dietě.
- Jedlá soda může vyvolat zažívací potíže a průjemy.