

BRITT BRANDON

SODA

oczyszczona

100 leczniczych właściwości



**Kompletny przewodnik
bezpiecznego wykorzystania**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

SODA

oczyszczona

100 leczniczych właściwości

BRITT BRANDON

SODA

oczyszczona

100 leczniczych właściwości

**Kompletny przewodnik
bezpiecznego wykorzystania**



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Robert Kempisty
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-192-6

Tytuł oryginału: *Baking Soda for Health:
100 Amazing and Unexpected Uses for Sodium Bicarbonate*
by Britt Brandon

Copyright © 2018 by Simon and Schuster, Inc.
Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	9
Prozdrowotne właściwości sody oczyszczonej	11

Część 1: Zdrowie

17

1. Poprawa funkcjonowania układu trawiennego	19
2. Poprawa funkcjonowania układu krwionośnego	21
3. Wzmacnianie odporności	23
4. Poprawa funkcjonowania układu oddechowego	25
5. Wspomaganie układu kostnego	27
6. Łagodzenie objawów zapalenia stawów	29
7. Wspomaganie gojenia ran	31
8. Poprawa funkcjonowania układu nerwowego	33
9. Wspomaganie płodności	35
10. Ulga po ugryzieniach owadów	37
11. Łagodzenie śladów po uządleniach	39
12. Usuwanie drzazg	40
13. Łagodzenie wrzodów	41
14. Zapobieganie rakowi	43
15. Przyspieszanie regeneracji mięśni po treningu	45
16. Wspomaganie funkcjonowania nerek	47
17. Łagodzenie zmian skórnych związanych z ospą wietrzną i odrą	49
18. Czyszczenie protez zębowych i aparatów retencyjnych	51
19. Środek zobojętniający kwas	53
20. Łagodzenie aft	55
21. Łagodzenie objawów wzdęć	57

22. Łagodzenie rozstroju żołądka	59
23. Ulga w alergii.....	61
24. Leczenie drożdżycy	63
25. Nawadnianie organizmu	65
26. Zabijanie grzybów i pleśni.....	67
27. Zwalczanie pasożytów i zapobieganie zarażeniom.....	69
28. Łagodzenie kaszlu	71
29. Ulga w bólu gardła.....	73
30. Krótszy czas trwania przeziębienia i grypy	75
31. Wyrównywanie pH.....	77
32. Łagodzenie objawów dny moczanowej.....	79
33. Leczenie infekcji dróg moczowych	81
34. Zmniejszanie migreny.....	82
35. Łagodzenie bólów głowy	84
36. Ulga w bólu zębów i dziąseł	86
37. Borówkowe smoothie wyrównujące pH	88
38. Usuwanie gorzkiego smaku herbaty	90
39. Zmiękczenie mięsa.....	91
40. Neutralizacja kwasowości soku pomarańczowego	92
41. Zachowywanie prawidłowej konsystencji mleka	94
42. Zielone smoothie łagodzące objawy rozstroju żołądka	95
43. Bananowe smoothie zmniejszające kwasowość	97
44. Oczyszczająca sałatka z jarmużu	99
45. Mycie warzyw i owoców	101
46. Zwalczanie odoru skunksa	102
47. Suchy szampon dla zwierząt.....	104
48. Naturalny środek do kąpieli dla zwierząt.....	106
49. Pozbywanie się zapachu zwierzęcego moczu	108
50. Czyszczenie zębów i dziąseł zwierząt.....	110

51. Czyszczenie kuwety i zapobieganie brzydkim zapachom	112
52. Tamowanie krwawienia podczas przycinania pazurów u zwierząt	113
53. Usuwanie nieświeżego oddechu zwierząt	115
Część 2: Uroda	117
54. Ulga w egzemie.....	118
55. Łagodzenie oparzeń słonecznych.....	120
56. Zmiękczenie skóry dłoni.....	122
57. Łagodzenie wysypki	124
58. Naturalny dezodorant	126
59. Łagodzenie podrażnionej skóry	128
60. Złuszczenie naskórka	130
61. Leczenie wysypki pieluszkowej.....	132
62. Zmiękczenie skóry stóp.....	134
63. Łagodząca kąpiel dla stóp.....	136
64. Lecznicyz scrub do ciała.....	138
65. Usuwanie przebarwień i zażółceń paznokci	140
66. Łatwy zabieg przygotowujący do manicure	142
67. Zmiękczenie modzeli	144
68. Kuracja przeciwtrądzikowa.....	146
69. Naturalny środek do oczyszczania skóry twarzy.....	148
70. Maseczka dla skóry tłustej.....	150
71. Naturalne mydło do rąk.....	152
72. Leczenie grzybicy paznokci u stóp.....	154
73. Naturalne usuwanie zaskórników	155
74. Rozświetlanie cery.....	157
75. Usuwanie sztucznej opalenizny	159
76. Naturalna pasta do zębów	161

77. Wybielanie zębów	162
78. Naturalny płyn do płukania ust	164
79. Bezpieczny środek zapobiegający powstawaniu ubytków w zębach u dzieci.....	166
80. Usuwanie nieświeżego oddechu	168
81. Usuwanie płytki nazębnej	170
82. Łagodzenie podrażnień po goleniu	172
83. Oczyszczanie porów	174
84. Nawilżający scrub do twarzy	176
85. Łagodzenie bólu po wykonaniu tatuażu	178
86. Redukcja zmarszczek.....	180
87. Domowy krem nawilżająco-oczyszczający	182
88. Oczyszczający płyn do demakijażu	184
89. Bardziej promienna cera.....	186
90. Scrub do paznokci przyspieszający ich wzrost.....	188
91. Redukcja plam starczych.....	190
92. Zapobieganie zmianom skórnyom o charakterze nowotworowym.....	192
93. Sposób na rozdwojone końcówki	194
94. Suchy szampon	196
95. Szampon zwiększający objętość	198
96. Usuwanie z włosów pozostałości kosmetyków	200
97. Odżywka do tłustych włosów.....	202
98. Sposób na włosy narażone na działanie chloru.....	204
99. Dezynfekcja grzebieni i szczotek.....	206
100. Płukanka do włosów podtrzymująca kolor	207
O Autorce	209
Indeks alfabetyczny	210

Wprowadzenie



Jak byś zareagował, gdybym powiedziała ci, że istnieje substancja, która pomoże ci rozwiązać niemal każdy problem, począwszy od grzybicy skóry i brzydkiego zapachu ciała, a skończywszy na plamach pozostających na ubraniach po praniu i brudnej lodówce? Co byś powiedział, gdyby środek ten kosztował mniej niż złotówkę za sto gramów? Czy byłbyś zainteresowany? Produkt ten nie tylko istnieje, ale najprawdopodobniej znajduje się w twoim domu: to soda oczyszczona.

Soda oczyszczona jest naturalną, nietoksyczną substancją, która potrafi zdziałać cuda nie tylko w domu, ale również poza nim. Przydaje się także w kuchni. Jest wyjątkowo prosta w użyciu, bezpieczna dla dzieci i przydatna niemalże w każdej sytuacji dnia codziennego oraz w leczeniu chorób, a także tania i dostępna właściwie wszędzie.

Od ponad stu lat konsumenci wykorzystują sodę oczyszczoną na wiele sposobów: myją z jej pomocą samochody, pieką ciasta i dbają o urodę. Łyżeczka tego produktu wystarczy, aby stworzyć oczyszczającą maseczkę do twarzy lub odtłuszczający szampon samochodowy. Jak to możliwe? Otóż soda ma lekkie właściwości żrące (kiedy używa się jej w formie pasty), potrafi się rozpuszczać w każdej substancji i neutralizować brzydkie zapachy oraz usuwać tłuste zanieczyszczenia.

W niniejszej książce znajdziesz sto sposobów na zastosowanie sody oczyszczonej. Substancja ta pomoże ci między innymi złagodzić rozstrój żołądka, wyleczyć trądzik, zmiękczyć mięso i usunąć z mieszkania zanieczyszczenia, które powodują zwierzęta. Dzięki sodzie uda ci się w sposób tani i naturalny uczynić zdrowszym zarówno samego siebie, jak i swoje otoczenie. Niesamowite właściwości tego białego proszku możesz wykorzystać do czyszczenia łazienki czy zapobiegania rozrostowi chwastów. Sprawdzi się on również jako naturalny dezodorant lub maseczka do twarzy. Ten nietoksyczny, jadalny produkt możesz dodawać do potraw lub stosować do sprzątnia... i jednocześnie cieszyć się jego prozdrowotnymi właściwościami.

Fakt, że tę samą substancję można zastosować zarówno do pielęgnacji urody, jak i sprzątnia, może wydawać się zaskakujący, ale szybko przekonasz się, że dzięki neutralizującym właściwościom sody z równą łatwością pozbędziesz się problemu tłustej skóry, trądziku, rdzy i pleśni. Jeśli jesteś gotów, aby dać szansę taniemu produktowi, który wspomogę twoje zdrowie i pozwoli ci zadbać o dom, czytaj dalej i odkrywaj wspaniałości, które kryją się w sodzie oczyszczonej.

Prozdrowotne właściwości sody oczyszczonej



Kiedy półki sklepowe uginają się od kosmetyków, a w reklamach telewizyjnych i internetowych nieustannie słyszymy, jak wiele produktów ma nam zapewnić zdrowie i młodość, trudno jest określić, które z nich mogą spełnić te obietnice i rzeczywiście zmienić nasze życie na lepsze. Choć producenci wielu nowych kosmetyków obiecują, że stanowią one idealną receptę na nasze problemy, w praktyce nie sprawdzają się one za dobrze. Zamiast wydawać pieniądze na nowinki, dzięki którym najprawdopodobniej przeżyjesz zawód i stracisz cierpliwość, możesz wykorzystać sprawdzoną, wykorzystywaną od tysięcy lat przez ludzi na całym świecie substancję, dzięki której z pewnością uzyskasz oczekiwane rezultaty. Soda oczyszczona to niezwykle produkt, a niektóre jej zastosowania z pewnością cię zaskoczą. Jako dodatek do jedzenia, kosmetyków lub nietoksycznego i bezpiecznego dla ludzi i zwierząt środka czyszczącego, substancja ta pozwoli ci wprowadzić w życie pozytywne zmiany szybciej i łatwiej niż inne produkty. W niniejszej książce znajdziesz sto sposobów na wykorzystanie sody oczyszczonej dla zdrowia, urody i poprawy jakości życia. Tego samego składnika użyjesz do pieczenia ciasteczek, pochłaniania nieprzyjemnego zapachu z lodówki oraz usuwania plam z ubrań. Choć soda oczyszczona może wydawać ci się niepozornym i osobliwym

składnikiem, jego opisane na kolejnych stronach zastosowania pozwolą ci zrozumieć, jak zwykły biały proszek może poprawić niemal każdy możliwy do wyobrażenia aspekt twojego życia w sposób bezpieczny i naturalny.

Czym jest soda oczyszczona?

Soda oczyszczona gości w wielu domach i jest łatwo rozpoznawalna przez większość ludzi na całym świecie. Konsumenci najczęściej wykorzystują jej sproszkowaną formę do pieczenia i gotowania. Naukowcy i chemicy nadali temu białemu proszkowi wiele nazw, takich jak wodorowęglan sodu, bikarbonat i kwaśny węglan sodu. Skład chemiczny tego wielofunkcyjnego produktu sprawia, że stanowi on wszechstronne rozwiązanie wielu problemów związanych z czyszczeniem, zdrowiem i urodą. Soda oczyszczona ma pH 8,1 (obojętne pH wynosi 7) i potrafi neutralizować zarówno kwasy, jak i zasady. Tego rodzaju substancje określa się mianem „amfoterycznych”. Potrafią one przywracać równowagę kwasowo-zasadową wielu roztworów, w tym neutralizować gorzki smak wypieków i czyścić wycieki kwasu w laboratoriach naukowych. Nietoksyczny, nieszkodliwy i wolny od ryzyka przedawkowania lub nadmiernej ekspozycji, ten niepozorny proszek może rozwiązać niemal każdy problem. Soda oczyszczona pomoże ci pokonać zgagę, wyrównać ciśnienie krwi, pozbyć się nieprzyjemnego zapachu dywanu oraz wyczyścić plamy powstałe w wyniku wycieku kwasów. Wszechstronność jest bez wątpienia najbardziej zaskakującym aspektem tej substancji.

Soda oczyszczona a proszek do pieczenia

Choć sodę oczyszczoną często stosuje się do pieczenia i gotowania, należy pamiętać, że nie jest ona tożsama z proszkiem do pieczenia. Sodę oczyszczoną wykorzystuje się w produkcji proszku do pieczenia, ale do jego stworzenia niezbędne są również inne składniki (zazwyczaj kamień winny i skrobia).

Historia sody oczyszczonej

2500 lat przed naszą erą – na długo zanim powstała substancja, którą nazywamy dzisiaj sodą oczyszczoną – starożytni Egipcjanie używali „natronu” (naturalnie występującej soli mineralnej, która zawiera około 17 procent wodorowęglanu sodu) do przechowywania żywności i mumifikacji. Ten naturalny związek był wydobywany na całym świecie ze złóż, które powstały po wyschnięciu wielkich jezior solnych w Egipcie, Wenezueli, Kenii, Azji Środkowej i Wyoming. Czysty wodorowęglan sodu (nowoczesna soda oczyszczona) powstał dopiero w 1791 roku, kiedy to francuski chemik Nicolas Leblanc opracował proces masowej produkcji węglanu sodu, jednego ze składników chemicznych sody oczyszczonej. Zanim rozpoczęto szeroko zakrojoną produkcję sody, minęło kolejne pięćdziesiąt lat. W Stanach Zjednoczonych zapoczątkowali ją John Dwight i jego szwagier, którzy założyli pierwszą firmę zajmującą się dystrybucją tego produktu, zwaną później Arm & Hammer. Wodorowęglan sodu zaczęto wówczas powszechnie stosować do gotowania, czyszczenia i użytku domowego. We wczesnych latach XX wieku soda oczyszczona stała się popularna ze względu na swoją wszechstronność – ułatwiała pieczenie, usuwanie tłuszczu, pranie i usuwanie nieprzyjemnych

zapachów. Od czasów, gdy wydobywano natron z jezior solnych, do dziś, gdy soda oczyszczona stanowi podstawowy produkt znajdujący się w każdej kuchni, ewoluowała ona i zyskała na popularności ze względu na swoją naturalną zdolność do czyszczenia, które nie wymaga stosowania toksycznych chemikaliów.

Bez aluminium

Wielu ludzi żywi błędne przekonanie, że soda oczyszczona zawiera aluminium. Wykorzystują to niektórzy producenci sody, reklamujący swoje produkty jako „wolne od aluminium”. Należy podkreślić, że soda oczyszczona z natury nie zawiera tego pierwiastka – substancję tę można odnaleźć jedynie w niektórych proszkach do pieczenia.

Jak zastosować sodę oczyszczoną w... prawie każdej sytuacji

Z biegiem lat dla sody oczyszczonej znajdowano coraz to nowe zastosowania. Piekarze zaczęli wykorzystywać ją jako środek zakwaszający blanszowane warzywa, dzięki czemu zachowywały one swój żywy kolor. Od tamtej pory soda stała się niezbędnym wyposażeniem w każdej kuchni. Wodorowęglan sodu nadaje się nie tylko do gotowania i pieczenia, ale również do usuwania nieprzyjemnych zapachów, wywabiania plam, łagodnej dezynfekcji, zwalczania szkodników oraz usuwania tłuszczu i brudu. Co więcej, tę niezwykłą substancję można regularnie spożywać, aby poprawić swoje samopoczucie i uzyskać zdumiewające korzyści dla zdrowia. Kiedy odkryto, że soda oczyszczona rozpuszcza się

w wodzie, zaczęto ją stosować w leczeniu dolegliwości takich jak kwasica, zasadowica, hiperkaliemia, niestrawność i zgaga. Niedługo potem lekarze zaczęli wykorzystywać roztwór wodorowęglanu sodu do leczenia depresji, wyrównywania ciśnienia krwi, minimalizowania wpływu sodu na nadciśnienie i (oczywiście) leczenia dolegliwości żołądkowo-jelitowych wynikających z chorób związanych z zakwaszeniem. Dzisiaj to samo niepozorne opakowanie sody oczyszczonej, które znajduje się w twojej lodówce, ma moc usuwania zapachów z dywanów i szafek, pozwala upiec idealne ciasto, neutralizuje gorzki smak gotowanych posiłków oraz bezpiecznie usuwa piasek i brud. Dzięki wodorowęglanowi sodu możemy również tworzyć domowe środki do pielęgnacji urody. Ten niedrogi składnik pozwala nam zastosować oszczędzające czas rozwiązania, które pomogą nam nie tylko bezpiecznie posprzątać dom, ale również wzmocnić serce.

Środki ostrożności

Soda oczyszczona jest delikatnie słona i zwiększa zasadowość potraw. Ze względu na fakt, że od lat z powodzeniem stosuje się ją na wiele sposobów, jedynym niezbędnym środkiem ostrożności jest ochrona oczu, które soda mogłaby podrażnić podobnie jak inne powszechnie stosowane substancje. Jeśli wodorowęglan dostanie się do oczu, zaleca się płukanie ich wodą przez kilka minut, a następnie kontakt z lekarzem.

Sody oczyszczonej nie należy stosować do leczenia chorób bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Ponadto nie należy jej podawać dzieciom poniżej szóstego roku życia bez uprzedniej rozmowy z pediatrą. Mając na uwadze wymienione wyżej ostrzeżenia, wodorowęglan sodu można bezpiecznie i skutecznie

stosować w leczeniu ran, podrażnień, stanów zapalnych, bólu i wielu innych dolegliwości!

Środki ostrożności

Sodę oczyszczoną można bezpiecznie spożywać, ale zgodnie z zaleceniami zawartymi w tej książce najpierw należy ją całkowicie rozpuścić w wodzie. Ponadto nie należy spożywać tej substancji na pełny żołądek. Osoby z chorobami nerek, wysokim ciśnieniem krwi lub dolegliwościami serca powinny zachować ostrożność ze względu na wysoką zawartość sodu w sodzie oczyszczonej.

7 | Wspomaganie gojenia ran

Kiedy dojdzie do powstania rany, pierwszą rzeczą, którą powinniśmy zrobić jest opatrzenie uszkodzonego miejsca. Dzięki tej czynności ryzyko infekcji ulegnie zminimalizowaniu. Choć woda utleniona uważana jest przez wielu za najlepszy środek do odkażania ran, obecnie wiemy, że tak naprawdę substancja ta opóźnia gojenie się tkanek. Niezależnie od rodzaju uszkodzeń, odpowiednia pielęgnacja przeciwdziała powstawaniu infekcji i nieodwracalnych zmian na skórze. Choć nasączone antybiotykami plastry i bandaże łagodzą ból oraz pomagają w gojeniu się ran, istnieją też naturalne alternatywy dla tych środków. Jedną z najbezpieczniejszych stosowanych w tym celu substancji jest sody oczyszczonej. Ten łatwo dostępny proszek nie tylko zapobiega powstawaniu infekcji, ale również wzmacnia odporność i poprawia naturalne zdolności regeneracyjne organizmu.

Potraktowaną sodą ranę należy natychmiast owinąć w opatrunek. Ma to za zadanie powstrzymać zagrażające tkankom bakterie, które mogą wywołać infekcje. Interesującą nas substancję aplikuje się niezwykle łatwo – wystarczy przyłożyć na uszkodzoną skórę kawałek ręcznika papierowego zamoczonego w roztworze składającym się z wody i sody oczyszczonej (pół na pół). Dodatkowo zaleca się smarowanie rany pastą otrzymaną z połączenia łyżeczki wody i takiej samej ilości sody oraz zawiązanie uszkodzonego miejsca w świeży bandaż. Po 10 lub 15 minutach można przemyć ranę. W razie potrzeby zabieg ten można powtarzać. Dzięki temu uchronimy ranę przed zagrażającymi

jej infekcjami oraz wzmocnimy zdolności regeneracyjne komórek. Ma to związek z utrzymaniem przez sodę oczyszczoną prawidłowego pH skóry. Regularne zmienianie opatrunku co cztery do sześciu godzin oraz nakładanie opisywanej pasty może pomóc nawet w przypadku poważnych uszkodzeń.

Wpływ aloesu na skórę

Ciekawą cechą aloesu jest to, że każda dodana do jego substancja doskonale wchłania się przez skórę. Kiedy połączymy poprawiającą pH sodę z wyciągiem z tej wspaniałej rośliny, otrzymamy preparat dostarczający największemu organowi naszego ciała składników odżywczych. Co więcej, stosowanie mikstury przyniesie wymierne korzyści również głębszym warstwom skóry. Niepowodujące podrażnień składniki preparatu pozwalają odpowiednio zadbać o zdrowie zewnętrznej powłoki naszego ciała.

Większość ludzi nie poświęca zbyt wiele uwagi kwestii funkcjonowania układu nerwowego. System ten przekazuje wrażenia wzrokowe, słuchowe, smakowe, zapachowe i dotykowe do mózgu. Kontroluje on również nasze ruchy, zmysł równowagi oraz reguluje przepływ i ciśnienie krwi. Co więcej, bez niego nie byłibyśmy w stanie myśleć. W skład układu nerwowego wchodzi mózg i rdzeń kręgowy (centralny układ nerwowy), jak również poszczególne nerwy organizmu wywołujące świadome ruchy i niezależne od woli odruchy ciała (obwodowy układ nerwowy).

Dzięki odpowiedniemu wsparciu, czynności wykonywane przez twój układ nerwowy – począwszy od procesów poznawczych mózgu, a skończywszy na przekazywaniu mięśniom impulsów – przebiegają bez zarzutu. Choć opisywany system jest niezwykle ważny, bardzo niewielu pacjentów cierpiących na dolegliwości na tle nerwowym zdaje sobie sprawę ze znaczenia codziennej jego pielęgnacji.

Zbilansowana, niskotłuszczowa dieta zapewniająca organizmowi odpowiednie dostawy witamin B₆, B₁₂ i kwasu foliowego chroni układ nerwowy przed zagrożeniami. Co więcej, pomocne może się również okazać picie dużej ilości wody, regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, odpoczynek i pozbycie się nawyku palenia. Koncentrując się na zdrowiu układu nerwowego, pacjenci mogą zwiększyć zakres wykonywanych ruchów, wzmocnić funkcje poznawcze i wytrzymałość, jak również doświadczyć nieoczekiwanej poprawy innych obszarów zdrowia, takich jak

skupienie, pamięć, sen i temperatura ciała. Jeśli nie dostarczamy naszemu systemowi odpowiednich dawek witamin i minerałów, wymienione aspekty życia mogą ulec pogorszeniu. Na szczęście nieoczekiwaną pomoc oferuje nam soda oczyszczona.

Aby otrzymać równoważący pH ciała preparat, rozpuść jedną łyżeczkę sody oczyszczonej w szklance wody. Tak otrzymany roztwór oddziałuje z niezdrowymi enzymami, bakteriami i płynami, które mogą hamować wchłanianie niezbędnych składników odżywczych. Soda oczyszczona wspomaga również zdolność opisywanego układu do naprawy oraz regeneracji uszkodzonych nerwów i komórek ciała.

9 | Wspomaganie płodności

Każdego roku wiele par stara się o dziecko. Niestety nawet osoby prowadzące wyjątkowo zdrowy styl życia mogą mieć problemy z poczęciem potomstwa. Zaburzenia równowagi hormonalnej, nieodpowiednie pH, problemy związane z przebiegiem owulacji, produkcją plemników lub ich ruchliwością to tylko niektóre kwestie mogące przeszkadzać w naturalnym procesie reprodukcji. Wiele pragnących założyć rodzinę par zwraca się do specjalistów z prośbą o zastosowanie jednej z licznych procedur medycznych obiecujących zwiększenie szansy na szczęśliwe poczęcie dziecka. Niestety niektóre z nich mogą wyrządzić krzywdę naszemu ciału i umysłowi. Stosowane do tego celu leki i zabiegi są w stanie spowodować nieodwracalne uszkodzenia na poziomie komórek, organów lub całych systemów. Na szczęście istnieją też naturalne alternatywy. Zwiększenie płodności odbywa się przez pozytywną zmianę stylu życia, która obejmuje ograniczenie konsumpcji czerwonego mięsa, unikanie stosowania antybiotyków, regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, przyjmowanie odpowiednich ilości witamin i minerałów oraz zapewnienie sobie właściwej dawki snu.

Codziennie spożywanie sody oczyszczonej może pomóc zarówno mężczyznom, jak i kobietom złągodzić lub całkowicie usunąć czynniki niepozwalające na poczęcie dziecka. Należą do nich: zaburzenia produkcji hormonów, nieprawidłowe wchłanianie i dystrybucja składników odżywczych oraz dolegliwości układu krwionośnego i narządów rodnych. 1 łyżeczka sody

oczyszczonej rozpuszczona w szklance wody równoważy poziom pH organizmu oraz korzystnie wpływa na przebieg procesów mających wpływ na rozrodczość. Ponadto opisywany preparat pomaga również w leczeniu innych schorzeń i chorób.

Wzmocnienie naturalnej płodności

Każdego roku wiele osób samotnych oraz par poszukuje lekarstwa na niepłodność. W połączeniu z drobnymi zmianami stylu życia (takimi jak poprawa diety, rezygnacja z alkoholu i wyrobów tytoniowych oraz zastosowanie odpowiedniego programu treningowego) soda oczyszczona jest w stanie znacznie poprawić ogólny stan zdrowia, wzmocnić naturalną płodność i przygotować organizm do poczęcia dziecka.

Jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś bolesnego ugryzienia owada, zapewne znasz uczucie desperackiego szukania pomocy. Niezależnie od tego, czy podrażnienie ogranicza się do jednego miejsca czy przybiera postać powierzchniowej pokrzywki, objawy fizyczne wynikające z ukąszenia mogą być poważne. Należą do nich: zaburzenia snu, nudności, spadek koncentracji, osłabienie zdolności poznawczych i pamięci. Wiele leków dostępnych bez recepty reklamowanych jest jako doskonałe remedia na tego typu podrażnienia. Może się nam wydawać, że zakup i zastosowanie odpowiedniego preparatu jest niezwykle proste. Niestety stosowanie tych pozornie niewinnych środków może się wiązać z poważnymi komplikacjami. Z uwagi na zawartość niebezpiecznych związków chemicznych i konserwantów popularne medykamenty polecane na ugryzienia owadów powinny być uważane za środki drażniące. Pod żadnym pozorem nie są to produkty, które można bezpiecznie zastosować na podrażnioną skórę lub otwartą ranę.

Z kolei soda oczyszczona z wielu względów nadaje się do uśmierzania bólu, łagodzenia podrażnień i świądu, a także zmniejszania stanu zapalnego i usuwania zaczerwienienia skóry. Wypicie szklanki wody z łyżeczką opisywanej substancji wzmacnia proces gojenia, który zachodzi zarówno na powierzchni skóry, jak i pod. Co więcej, pasta złożona z sody i aloesu (stosunek 1:1) doskonale sprawdza się jako kompres. Aby poczuć natychmiastową ulgę, przykładaj go w miejscu ugryzienia kilka razy dziennie.

Działa również w przypadku zwierząt

Jeśli twój pupil zostanie boleśnie pogryziony przez owady, potraktuj podrażnione miejsce sodą oczyszczoną. Aby utworzyć łagodzącą dyskomfort pastę, zmieszaj łyżeczkę proszku z odrobiną wody. Jeśli poszkodowane zwierzę ci na to pozwoli, otrzymany środek pozostaw na co najmniej 15 minut. Soda oczyszczona zmniejszy pieczenie i zneutralizuje owadzi jad.

Kiedy odczuwasz ból będący wynikiem użądlenia owada, może ci zdawać, że cierpienie dotyka zarówno twojego ciała, jak i umysłu. Jad, który dostał się do krwiobiegu, może wywołać szereg różnych objawów: począwszy od łagodnego bólu ograniczonego do miejsca użądlenia, a skończywszy na poważnych dolegliwościach, takich jak zaburzenia widzenia i nudności. Poszczególne przypadki zaatakowania przez owady różnią się intensywnością. Ich rezultaty zależą od składu chemicznego jadu i dodatkowych okoliczności. Oznacza to, że każda osoba reaguje inaczej. Jednak w przypadku większości użądleń ból i stan zapalny są nie do uniknięcia.

Skład pozornie skutecznych leków na użądlenia, które można nabyć bez recepty, może wzbudzać wątpliwości. Na szczęście idealnym rozwiązaniem jest soda oczyszczona. Interesująca nas substancja uśmierza ból, przyspiesza gojenie, zmniejsza zaczerwienienie i łagodzi stan zapalny. Aby poczuć natychmiastową ulgę, wystarczy posypać miejsce użądlenia łyżeczką sody i przyłożyć wilgotny kompres. Następnie opatrunek należy pozostawić na 30 do 45 minut. W ten sposób można przyspieszyć naturalne procesy gojenia.

Choć powierzchnia naszej skóry może źle reagować na użądlenia, w przypadku niektórych osób może dojść do wystąpienia poważnych zaburzeń wewnętrznych takich jak wstrząs anafilaktyczny. Wypicie szklanki wody wraz z rozpuszczoną łyżeczką sody oczyszcza krew z jadu, przywraca naturalny poziom pH ciała i widocznie zmniejsza efekty użądlenia. Połączenie przykładania kompresu z wewnętrznym stosowaniem roztworu sody przynosi ulgę ofiarom użądleń w sposób bezpieczny, łatwy i naturalny.

12 | Usuwanie drzazg

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, że trudności jakie napotykamy podczas próby wyciągnięcia drzazgi, wynikają z naturalnej reakcji na obecność ciała obcego. Kiedy powłoki ludzkiego organizmu zostają przerwane, w miejscu skaleczenia powstaje stan zapalny, którego celem jest wypchnięcie niepożądanego obiektu na zewnątrz. Ironią losu jest to, że ta naturalna reakcja często powoduje zaklinowanie się drzazgi pomiędzy napuchniętymi brzegami rany, co uniemożliwia wyciągnięcie powodującego podrażnienie przedmiotu.

W takiej sytuacji wielu z nas próbuje pomóc sobie pęsetą. Niestety stan zapalny jest już zwykle na tyle zaawansowany, że ta prosta metoda okazuje się być nieskuteczna. Kiedy nie uda nam się wyjąć drzazgi przy pomocy tego narzędzia, sięgamy po igły, szpilki lub skalpel. Jednakże zastosowanie niewysterylizowanych przedmiotów, na których znajdują się miliony bakterii, może skończyć się zakażeniem. Jeśli do tego dojdzie, miejsce utkwienia drzazgi staje się jeszcze bardziej podrażnione i obolałe. Może to prowadzić do poważnego osłabienia układu immunologicznego.

Roztwór przygotowany z 1 części sody oczyszczonej i 4 części wody (przykładowo może to być szklanka wody i ¼ szklanki sody) doskonale sprawdzi się w przypadku konieczności usunięcia drzazgi. Przemycie nim miejsca skaleczenia zmniejsza stan zapalny oraz wspiera wysiłki organizmu zmierzające do wypchnięcia niechcianego obiektu. Co więcej, mikstura zapobiega rozwojowi bakterii i innych szkodliwych drobnoustrojów, które mogłyby zagrozić obnażonej tkance. Ta bezpieczna i naturalna metoda doskonale usuwa drzazgi, nie osłabiając przy tym skóry ani układu immunologicznego.



Britt Brandon jest certyfikowaną trenerką personalną i specjalistką odżywiania fitness oraz coachem zdrowia. Autorka książek z tematyki zdrowego odżywiania, fitness oraz unikalnych składników wzmacniających odporność. Jako sportowiec, trenerka, mama trójki małych dzieci oraz autorka strony internetowej z dziedziny odżywiania i sportu, doskonale orientuje się w holistycznym podejściu do zachowywania zdrowia.

Czy wiesz, że istnieje substancja, która pomoże Ci rozwiązać niemal każdy problem, począwszy od zakwaszenia organizmu, grzybicy skóry i brzydkiego zapachu ciała, a skończywszy na trudnych do wywabienia plamach i brudnej lodówce? Co byś powiedział, gdyby środek ten kosztował mniej niż złotówkę za sto gramów? Czy byłbyś zainteresowany?

**Produkt ten nie tylko istnieje,
ale najprawdopodobniej już masz go w swoim domu.**

Soda oczyszczona, bo o niej mowa, jest naturalną, nietoksyczną substancją, która potrafi zdziałać cuda nie tylko w domu, ale również poza nim. Przydaje się również w kuchni. Jest wyjątkowo prosta w użyciu, bezpieczna dla dzieci i przydatna niemalże w każdej codziennej sytuacji oraz w leczeniu chorób, a także tania i dostępna właściwie wszędzie. Poznaj 100 wyjątkowych przepisów, które ułatwią Ci każdy dzień.

Gwarancja czystości, zdrowia i urody

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-192-6



9 788381 681926