

# Czy wiesz jak użyć sode w pielęgnacji urody i zdrowia? Poznaj złotą dziesiątkę.

written by Ewa Kozioł

Czym jest soda oczyszczona? To wodorowęglan sodu, który naturalnie występuje w wodzie mineralnej i wodach gruntowych. Co więcej, w naszym organizmie występuje ona całkowicie naturalnie: znajdziemy ją w ślinie, żołądku i krwioobiegu. Jej celem jest obniżanie pH, dzięki czemu zobojętnia kwasy żołądkowe oraz zapobiega powstawaniu wrzodów. Co można zrobić z sody oczyszczonej?

Przejdźmy do działania.

Na początek zrobmy antyperspirant. Soda oczyszczona ma tę zaletę, że nie tyle kamufluje zapachy, co usuwa ich źródło, czyli środowisko, w którym bakterie uwielbiają się namnażać.

## Soda raz: antyperspirant z sody oczyszczonej

Aby zrobić antyperspirant, wystarczy wymieszać ze sobą olej kokosowy, kilka kropli olejku eterycznego (im mniej, tym lepiej) – na przykład lawendowego, który ma działanie antybakteryjne i łagodzi podrażnienia – i sody oczyszczonej. Do [sody](#) wlewamy tyle oleju, aby otrzymać gęstą pastę. Pastą smarujemy się przed wyjściem z domu. Warto pamiętać, że pasta się kruszy, dlatego należy wetrzeć ją pod pachą i usunąć jej nadmiar.



## Soda dwa: peeling do dłoni

Peeling idealny w przypadku szorstkich rąk, w sytuacji, gdy kroimy intensywnie pachnące warzywa, oraz dla mężczyzn.

1 i 1/2 szklanki [sody oczyszczonej](#)

1/2 szklanki oliwy z oliwek (może być z wytłoczyn)

10 kropli olejku z drzewa herbacianego (odkaża)

10 kropli olejku lawendowego (odkaża i regeneruje)

Wszystkie składniki mieszamy w dużym słoiku, zakręcamy i przechowujemy z dala od słońca. Taki peeling może stać około 12 miesięcy lub dopóki nie zjełczeje oliwa z oliwek.

[thrive\_leads id='49839']

# **Soda trzy: usuwanie nieprzyjemnego zapachu z ust**

[Soda](#) pomaga usunąć nieprzyjemny zapach z ust nawet po spożyciu czosnku i cebuli. Do szklanki z wodą należy wsypać około łyżeczki sody oczyszczonej, następnie wypłukać usta. Taką mieszanką możemy przemyć deskę do krojenia, która nieprzyjemnie pachnie, jak również pozbyć się zapachu ryby po smażeniu. W tym ostatnim przypadku do dwulitrowego garnka wsyp 1/3 szklanki sody i zalej szklanką zimnej wody. Zagotuj i pozostaw na ogniu przez 10 minut. Soda może buzować, dlatego warto to zrobić w dużym garnku.

# **Soda cztery: ukojenie dla piekącej, pogryzionej i podrażnionej skóry**

Dodanie sody oczyszczonej do wanny łagodzi świąd skóry pojawiający się po ukąszeniach komarów, ponieważ soda neutralizuje kwas zawarty w jadzie komara i tutaj można działać podobnie jak w przypadku wyprysków (patrz poniżej). Podobnie działa również w przypadku wysypki towarzyszącej ospie. Szklankę sody oczyszczonej wsyp do wanny. Pozostań w wannie przez 10 minut.

# **Soda pięć: sposób na zakwasy i ból mięśni**

Dodaj sody do kąpieli – świetnie działa, kiedy w wyniku przeciążenia organizmu bolą nas mięśnie. Proporcje takie same jak wyżej.

# **Soda sześć: usuwanie wyprysków, opryszczki i odcisków**

Soda jest świetnym remedium na wypryski i odciski. Wystarczy posmarować wyprysk w momencie, kiedy czujemy, że się pojawia, i powtarzać tę czynność kilkakrotnie w ciągu dnia – wyprysk zniknie z naszej twarzy szybciej, niż sądzisz. Pamiętaj, że soda się kruszy, dlatego wyprysk lub odcisk najłatwiej jest namaczać punktowo, a następnie palcem nanosić odrobinę sody oczyszczonej.

## **Soda siedem: udrażnianie nosa i usuwanie kaszlu**

[Soda oczyszczona](#) jest jednym z bardziej skutecznych sposobów na zapchany nos. Wystarczy 1 łyżkę sody oczyszczonej wymieszać ze szklanką ciepłej wody i za pomocą niewielkiego dzbanuszka wlać mieszaninę do nosa. Równie skuteczna jest inhalacja sodą – do jednolitrowej miski wsyp łyżkę sody i przykryj głowę ręcznikiem.



## **Soda osiem: usuwanie toksyn i odkwaszanie organizmu**

Nad ranem soda pomoże wypłukać toksyny z ciała, które całą noc intensywnie pracowało nad ich usunięciem. Profesor Nieumywakina sugeruje, aby na czczo pić łyżeczkę sody wymieszaną ze szklanką wody.

## **Soda dziewięć: wybielanie zębów, usuwanie kamienia nazębnego i walka z**

## paradontozą

Sodą można wyczyścić zęby, należy tylko pamiętać, aby robić to delikatnie, czyli nie trzeć szczoteczką tak, jak szorujemy przypalony garnek. Aby wymyć zęby, potrzebujesz 1/2 łyżki sody oczyszczonej. Nanieś na nią niewielką ilość wody utlenionej, aby otrzymać pastę. Otrzymaną miksturą umyj zęby.

## Soda dziesięć: zmiękczenie skórek

Kiedy skórki przy paznokciach wyglądają szpetnie, doraźnie możesz zastosować pastę z wody i sody oczyszczonej. Pastę delikatnie wsmaruj w skórki. Zabieg powtórz kilkakrotnie.

[thrive\_leads id='49839']

[Obejrzyj moje występy w TVN](#)

