

Pijenje sode bikarbone može biti jeftin i siguran način borbe protiv autoimunih bolesti

Mirsad Š.
logicno.com
2018-04-28

"Soda bikarbena vjerojatno pomaže kod mnogih bolesti", tvrde američki znanstvenici. Njena uporaba doprinosi smirivanju upalnih procesa kod autoimunih bolesti, uključujući na primjer reumatoidni artritis.

Soda bikarbena, čiju korist često prešućuju, o oni "pametniji" čak i ismijavaju, ipak pomaže kod niza bolesti. "Soda bikarbena je dobra za zdravlje i to iz više razloga", izvješćuju američki znanstvenici s Medical College of Georgia, objavom [znanstvenog rada](#) u časopisu MedicalXpress. U svom istraživanju, znanstvenici su dokazali da soda bikarbena pomaže kod probave i ubijanju patogenih stanica.

Nadalje, znanstvenici pretpostavljaju da je konzumacija sode bikarbone dobra jer smanjuje pritisak na slezenu koja ne izaziva imunološki odgovor. Sve to smanjuje količinu M1 makrofaga, stanica imunološkog sustava koje uzrokuju upalne reakcije. Međutim, broj protuupalnih M2 stanica se povećava.

Prema tvrdnjama istraživača, ovo otkriće je potvrđeno pokusima na miševima koji su konzumirali razrijeđenu sodu bikarbonu.

Soda bikarbena i njeni pozitivni učinci na naše zdravlje

Soda bikarbena ima pozitivne učinke na funkciju bubrega. Paul O'Connor, jedan od autora istraživanja, naglasio je da kod bolesti bubrega, krv može jako oksidirati, što uzrokuje rizik od kardiovaskularnih bolesti i osteoporoze. Međutim, soda bikarbena usporava taj proces.

"Kliničko iskustvo pokazalo je da određena dnevna doza sode bikarbone, ne samo da može smanjiti stopu oksidacije nego, utječe i na sprječavaju bolesti bubrega," zaključili su znanstvenici.