

Soda bikarbona zdravi, pere, čisti, poživlja in še več...

Niti ni vprašanje, za kaj jo v gospodinjstvu lahko uporabimo, ampak za kaj je ne moremo!

Mateja Gruden, Nedelo
ned, 10.02.2013, 18:00



Foto: Mavric Pivk/Delo

Soda = poživilo?

Kakor je pred nekaj leti poročalo Delo, je študija ameriškega znanstvenika Jonathana Follanda med drugim pokazala, da so plavalci, ki so uro pred plavanjem na dvesto metrov zaužili sodo bikarbono, v 90 odstotkih dosegali veliko boljši čas in v povprečju za sekundo in pol skrajšali svoj običajni čas. Sodeč po teh izsledkih bi lahko soda izboljšala dosežke športnikov v vseh disciplinah, v katerih je glavni poudarek na hitrosti.

Dlani navlažimo in stresemo nanje malce sode bikarbone. Podrgnemo, nanesemo na podpazduhe in – počakamo. Ne sicer vseh 24 ur, kolikor naj bi raztopina zadrževala vonj ob potenju, se pa v tem času lotimo športne

vadbe! Rezultat? Kakor je bilo obljubljeno. Vonja ni. Ena spojina (NaHCO_3 ali natrijev hidrogenkarbonat) in skoraj neskončen nabor uporabnih lastnosti, ki so jih prepoznali že davno tega ...

»Imamo jo v kuhinji, kopalnici, pisarni, avtomobilu ...« našteva Tomaž Stanovnik; vsestranska družinska raba sode bikarbone je pred dobrim letom prešla v družinski posel (Sinergija, Sabina Stanovnik, s. p.). »Ko smo spoznavali njeno uporabnost, smo namreč tudi ugotavljali, da je ljudje ne poznajo prav dobro. V trgovinah sode bikarbone praviloma ni bilo najti v večjih količinah, ampak v zelo majhnih (v znanih modrih lončkih z belim pokrovom, op. p.). Odkar je pogosteje na voljo v večjih pakiranjih, tudi več ljudi posega po njej. Poleg tega nas čedalje več išče do človeka in narave prijaznejše alternative,« ugotavlja sogovornik. Tako so odprli spletno prodajalno **sodabikarbona.si**. Sčasoma so jo založili še z drugimi naravnimi izdelki, ki jih je mogoče kombinirati s sodo. Večinoma je govor o običajni, jedilni sodi, za čiščenje pa tudi o t. i. pralni sodi (Na_2CO_3 ali natrijev karbonat).

Pri marsikom se znanje o sodi bikarboni zatakne pri blaženju želodčnih težav in dodajanju pri peki, v resnici pa je njena uporabnost kot različica Pandorine skrinjice (kajpak brez zla): ko jo odpremo, plane iz nje bistveno več, kakor smo pričakovali.

Namesto šampona

»Odlična je za čiščenje. Odpravlja neprijetne vonjave, bodisi v hladilniku bodisi kjer koli v stanovanju, odstranjuje madeže na preprogah in tkaninah, beli in mehča perilo, preprečuje nastajanje vodnega kamna v pralnem stroju, iz nje lahko pripravimo prašek za pranje perila, s čimer prihranimo več kot tretjino zneska, ki bi ga sicer porabili za prašek ali tekoči detergent. V paru s kisom (a ne kot mešanica!) je odlična za pranje posode v stroju,« našteva Stanovnik. Plus: očisti zažgano posodo in zasušeno hrano z nje, pečico, hladilnik, steklene in steklokeramične površine, čisti in odmašuje odtok ... Primerna je za pranje sadja in zelenjave. Če se v kotih sob zaradi vlage nabira plesen, jo lahko s sodo in vodo učinkovito obrišemo in za nekaj časa omejimo njen razvoj.

Je odličen šampon proti mastnim lasem: »V deciliter vode zamešamo žlico sode bikarbone in se s tem polijemo po laseh. Lasje ostanejo suhi vsaj za dan, dva več, kakor bi drugače. Nekateri naše stranke pa poročajo tudi o večjem volumnu las.« Beli zobe (vendar gre pri tem skrbno ravnati, da si ne

poškodujemo sklenine), primerna je za piling kože, pomaga pri slabem zadahu, uporabna je za sproščujočo kopel, za naprašitev nog za one, ki imajo sitnosti zaradi neprijetnih vonjav, ki jih utegnejo oddajati ...

Za zdravje

Tudi kot škropivo se obnese: »Soda bikarbona deluje kot fungicid in insekticid, deluje tudi protibakterijsko. Zatre plesni, glivice, pegavost, škrlup ... (...) S škropivom iz nje lahko škropimo vse rastline: vrtnine, sadna drevesa, cvetlice ... Tudi paradižnik in vrtnice dobro uspevajo. Škropimo ob večerih! Doslej smo opazili neželjeno reakcijo (gubanje oziroma rjavenje listov) le pri redkih sortah jablan in hrušk,« je med drugim zapisano na spletni strani sodabikarbona.si, z dodanim nasvetom, da se s sodo škropi od maja naprej, ko so listi že močnejši in je treba ukrepati proti insektom. Prej priporočajo, denimo, eko škropivo z eteričnim oljem cimeta; »tako bodo listi na rastlinah ostali zdravi in lepi«.

Na omenjeni spletni strani najdemo tudi kategorijo »uporaba za zdravje«. »Žličko do dve na dan lahko zaužijemo brez strahu pred nezaželenimi učinki zaradi morebitnega prevelikega odmerka: zmešana z vodo približno uro pred obrokom ali po njem odpravlja želodčne težave oziroma pomaga razkisati telo,« pove Stanovnik. Na spletni strani sicer navajajo več povezav za informacije o zdravljenju sode, a sami jih ne komentirajo, ker za to ne premorejo zadostnega znanja, pojasni Stanovnik.

Sicer je brati o učinkovitosti sode pri zdravljenju luskavice, blaženju srbečice zaradi pika insektov in sončnih opeklin, razstrupljanju telesa, preprečevanju mišične izčrpanosti, zatiranju glivičnih obolenj ... Na spletni strani **bodieko.si** pa navajajo Kelmunov recept za zdravljenje raka: zdravnik Jim Kelmun pojasnjuje, da terapija s sodo bikarbono in javorjevim sirupom deluje kot kemoterapija, da torej ubija rakave celice, a brez stranskih učinkov in poškodb organizma. Vseeno poudarja, da naj se ljudje terapije ne lotevajo sami, ampak pod nadzorom zdravnika oziroma zdravilca.

Po dobrem letu, kar so odprli spletno prodajalno, so z odzivom zadovoljni, pove sogovornik. Ljudje so nad uporabnostjo sode bikarbone navdušeni in pogosto presenečeni, novo znanje hitro širijo med svojimi bližnjimi in znanci, »kakšni pa nas pokličejo in prispevajo nove recepte«!