

Геннадий КИБАРДИН,
ведущий натуралист России



Москва
2019

УДК 615.89
ББК 53.59
К38

Предупреждение

Автор не несет ответственности за возможные нежелательные последствия в случае применения лекарственных средств без назначения врача. Информация, представленная в книге, не заменяет врачебную консультацию.

Кибардин, Геннадий Михайлович.
К38 Сода лечит: простуду, похмелье, морщины, изжогу /
Г. М. Кибардин. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с. — (Ле-
чение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-120072-5

Пищевая сода — залог вашего здоровья без применения ле-
карственных средств.

Не каждый знает, что можно использовать соду — знакомый
всем с детства продукт, хранящийся на кухне, — в лечебных целях.
В этой книге собраны лучшие рецепты, помогающие экономично
и дешево решить проблемы вашего организма.

Сода — целебное средство борьбы с целым рядом заболеваний,
которое избавит ваш организм от ненужных таблеток.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-120072-5

© Кибардин Г.М., 2015
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....6

ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.....8

ГЛАВА 1. Химия и жизнь в нашем теле 9

Химические процессы в организме человека 9

Буферные системы нашего организма 14

Последствия избытка кислот 17

Проверьте свой кислотно-щелочной баланс 20

Причины нарушения

кислотно-щелочного баланса 24

Щелочная система оздоровления

и пищевая сода 27

Признаки здоровья человека 29

Некоторые уточнения по воде 39

**ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ
ПРИ ПОМОЩИ СОДЫ** 44

ГЛАВА 2. Пищевая сода в народной медицине . 46

Показания к применению соды 46

Противопоказания к применению соды..... 48

Простудные заболевания и сода.....	50
Глазные болезни	56
Проблемы с зубами.....	58
Берегите свое сердце	61
Помогите своему желудочно- кишечному тракту	68
Избавьтесь от паразитов в кишечнике	75
Проблемы с позвоночником и суставами.....	79
Лишний вес и пищевая сода	81
Упражнение индийского врача	89
Лечение псориаза содой.....	92
Высыпания на коже и сода.....	97
Сода как средство избавления от грибка	100
Применение соды при ожогах.....	108
Спорт и сода	111
ГЛАВА 3. Сода и женские болезни.....	113
Избавьтесь от молочницы	113
Особенности спринцевания содой.....	115
Прочие полезные свойства соды	117
ГЛАВА 4. Сода как косметическое средство ..	118
Сода против запаха пота	118
Сода от прыщей	119
Лечение фурункула содой	124
Сода и здоровые волосы	126
Жидкий содовый шампунь	128
Прием содовых ванн	129



ГЛАВА 5. Сода в повседневном быту	134
Сода в кулинарии.....	137
Сода при стирке одежды	140
Избавьтесь от плесени в доме	140
Сода как средство борьбы с насекомыми.....	146
ГЛАВА 6. Сода против вредных привычек.....	149
Сода против курения.....	150
Сода против алкоголизма	154
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	158

Введение

Многие женщины считают пищевую соду весьма полезной в быту, поэтому ее часто можно встретить на кухне у хозяйки. Известное выражение «Сколько людей, столько и мнений» позволяет каждой интуитивно, по своему усмотрению, использовать это средство в повседневной жизни.

Одни из самых полезных свойств соды — антибактериальные. Соду можно применять местно. Образуемая ею щелочная среда уничтожает большинство разновидностей грибков, бактерий и микробов.

Также она удаляет многие неприятные запахи: нужно просто разбрьзгать пульверизатором водный раствор пищевой соды. Например, в морозильной камере и холодильнике, мусорном ведре, обувном шкафу, автомобиле и кошачьем лотке.

Если вам не хочется применять для мытья посуды синтетические моющие средства, считая их небезопасными для здоровья, соду можно использовать и для этого (именно ее, как доступную и недорогую, многие десятилетия успеш-



но применяли в нашей стране для этих целей). А еще чтобы чистить плиту, раковины и ванны.

В кулинарии соду применяют довольно широко: например, как разрыхлитель.

Особое место отводится пищевой соде в народной медицине, где ее считают уникальным средством для исцеления от многих болезней. Основанием для этого утверждения служит большой объем полезных свойств, которыми она наделена.

Чтобы оценить полезные свойства пищевой соды, в первую очередь стоит разобраться с тем, как же она «работает».

Оцените состояние своего здоровья

После первого посещения врача, как правило, пациенту назначают сдачу анализов и проводят необходимую диагностику его физического состояния. Затем на основании полученных данных назначаются лечебные процедуры, в дополнение к которым могут дать необходимые рекомендации по изменению режима питания и поведения пациента.

Большинство из нас в повседневной жизни при каждом «недомогании» не бегут к врачу, а стараются справиться с ним сами подручными средствами. Однако проблемы со здоровьем человека, как правило, имеют глубинные причины, связанные с режимом, питанием и эмоциональным состоянием. Радуемся ли мы жизни или постоянно ноем и видим вокруг себя только плохое. От того, что мы едим и как себя ведем, напрямую зависит общее состояние здоровья.

ГЛАВА 1. ХИМИЯ И ЖИЗНЬ В НАШЕМ ТЕЛЕ

Для поиска причин проявления болезни у человека обратим внимание на работу его жидкостных систем (кровеносной, мочевой и т.п.), особенно на то, как протекают внутри организма базовые химические процессы. Именно нормализация этих процессов позволяет быстрее восстановить здоровье человека и создать надежную основу для его активного долголетия.

Кроме того, обратим внимание на некоторые внешние признаки проявления здоровья или болезни человека: состояние его глаз, волос, языка и т.п. И конечно, по ходу рассуждений уточним механизм воздействия водного раствора пищевой соды на обменные процессы в нашем теле.

ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Внутри нашего организма непрерывно протекают обменные процессы. Базовыми из них являются химические, проявляющие себя взаимодействием жидких сред (крови, лимфы, слюны и т.п.), которые имеют показатели слабых кислот или щелочи.

Кислотно-щелочной баланс в нашем теле строго регулирует выработку гормонов, глубину и частоту дыхания, кровообращение, пищеварение,



10

ОЦЕНЬТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

выделительные процессы, иммунитет и многое другое.

Для количественной оценки и анализа величины кислотно-щелочного баланса, поддерживающего оптимальное состояние жизни человека, используется такой показатель, как уровень его рН. Биологические процессы в теле протекают в оптимальном режиме только тогда, когда поддерживается определенный уровень рН во всех его клетках. В теле взрослого человека их насчитывается около ста триллионов, и в каждой при выработке энергии образуется углекислота. При этом появляются и другие кислоты, которые образуются при переработке нашим организмом поступающего в него питания.

Величина рН — один из самых жестких параметров крови. В норме она колеблется в очень узких пределах. Так, рН артериальной крови составляет 7,35–7,45 ед. Для венозной крови рН = 7,32–7,42. Норма рН крови для здорового человека в пределах 7,35–7,45 ед.

Чтобы лучше понять, как величина рН крови, слюны или мочи влияет на состояние здоровья, обратимся к химической формуле воды — H_2O .

Если посмотреть ее структуру, то в виде формулы это будет: H-OH , где H — это положительно заряженный ион, а группа OH — это отрицательно заряженный ион. То есть формула воды представляет собой соединение атомов водорода и кислорода, которые создают устойчивую