

**Геннадий КИБАРДИН,**  
ведущий натуролог 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. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-120072-5

Пищевая сода — залог вашего здоровья без применения лекарственных 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
---------------	---

<b>ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>8</b>
---	----------

<b>Глава 1. Химия и жизнь в нашем теле .....</b>	<b>9</b>
--	----------

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
-----------------------------------	----

<b>ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПРИ ПОМОЩИ СОДЫ .....</b>	<b>44</b>
---	-----------

<b>Глава 2. Пищевая сода в народной медицине .</b>	<b>46</b>
--	-----------

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
<b>Глава 3. Сода и женские болезни.....</b>	<b>113</b>
Избавьтесь от молочницы .....	113
Особенности спринцевания содой.....	115
Прочие полезные свойства соды .....	117
<b>Глава 4. Сода как косметическое средство ..</b>	<b>118</b>
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

<b>Глава 5. Сода в повседневном быту</b> .....	134
Сода в кулинарии.....	137
Сода при стирке одежды .....	140
Избавьтесь от плесени в доме .....	140
Сода как средство борьбы с насекомыми.....	146
<b>Глава 6. Сода против вредных привычек</b> ....	149
Сода против курения. ....	150
Сода против алкоголизма .....	154
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	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. Образующая ею щелочная среда уничтожает большинство разновидностей грибков, бактерий и микробов.

Также она удаляет многие неприятные запахи: нужно просто разбрызгать 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. Радует ли нас жизнь 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.

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

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