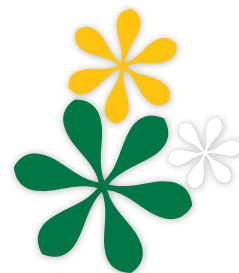


# Bicarbonatul de sodiu, minunea din bucătărie



Bicarbonatul de sodiu mai este numit pulberea albă de aur, și pe bună dreptate: poate aduce nenumărate beneficii pentru sănătate, având efecte pozitive asupra hiperacidității, alergiilor cutanate sau a infecțiilor urinare.

"Bicarbonatul de sodiu este un aliat de nădejde împotriva problemelor de sănătate minore, cum ar fi hiperaciditatea sau arsurile la stomac. În același timp, poate combate maladii severe, cum ar fi tumorile sau cancerul. În acest caz, tratamentul trebuie supervizat de un specialist", spune dr. Doina Simona

Stroilescu, medic specializat în medicină generală, internă și consultanță antiaging.

## \* Întrebări diverse

Întrebările bicarbonatului sunt diverse. De exemplu, în cazul infecțiilor urinare sunt indicate spălături externe cu apă și bicarbonat de sodiu. Stomatologii recomandă spălarea dinților cu bicarbonat, contribuind astfel la o mai bună curățare a acestora și, implicit, la albirea lor. În fiecare dimineață și seară, clătește gura cu o soluție de apă și bicarbonat pentru a împiedica înmulțirea posibilelor bacterii și a microbilor aflați în cavitatea bucală. Este un remediu ideal și pentru problemele pielii - fie că ai mâncărimi din cauza înțepăturilor de insecte sau roșeață, fie că ai stat prea mult la soare. Se aplică local o soluție din trei linguri de bicarbonat la un pahar cu apă pe un tampon de vată. Se mai poate

adăuga o ceașcă cu bicarbonat în apa de baie.

## \* Precauții necesare

Specialistul atenționează că bicarbonatul de sodiu nu înlocuiește tratamentul medicamentos și nu trebuie folosit în exces. De exemplu, dacă suferi constant de arsuri la stomac sau hiperaciditate, este

important să consulți un medic. Bicarbonatul e contraindicat pacienților care au insuficiență cardiacă sau renală, precum și pacienților care au primit indicații de la medic să excludă sarea din alimentație. Când îl achiziționezi din comerț, să te uiți pe etichetă la ingrediente și să te asiguri că nu conține aluminiu.

## \* Remediu anticancer

Dr. Stroilescu recomandă o rețetă de prevenție și detoxifiere care ajută la "restabilirea echilibrului interior și combate celulele canceroase care există în mod normal în corpul nostru". Astfel, acestea nu se mai înmulțesc alarmant și ne ferim de una dintre cele mai cumplite boli ale secolului nostru. "Adaugă într-un pahar cu apă sucul de la o jumătate de lămâie și o jumătate de linguriță de bicarbonat de sodiu. Se consumă zilnic, după micul dejun", spune medicul.



Text: Andreea Serban; Foto: Shutterstock



**DR. DOINA STROILESCU**  
Centrul de Sănătate  
și Viață Armonia  
Tel: 0766.298.458

## COMBATE ACIDITATEA

"Unul dintre cele mai importante efecte ale bicarbonatului este combaterea acidității, care poate provoca disconfort, arsuri, indigestie, oboseală și chiar dureri de ligamente sau artrită. Aceste neplăceri apar pentru că atunci când există un dezechilibru al PH-ului cauzat de aciditate, organismul reține sărurile alcaline în sânge pentru a compensa deficitul. Având în vedere că în afara fructelor și a legumelor, aproape toate alimentele pe care le consumăm

sunt acide, inclusiv apa - este important să includem în dieta zilnică o cană cu apă în care am dizolvat jumătate de linguriță de bicarbonat de sodiu. Deoarece acesta crește PH-ul corpului, efectele vor fi resimțite și la nivelul tenului, care devine hidratat și fin."