

## DODATAK O KORIŠTENJU SODE BIKARBONE ORALNO

Informacije o ljekovitoj i terapijskoj vrijednosti sode bikarbone vrlo su dobrodošle u današnje vrijeme. Prosječan čovjek sve je više zainteresiran za upoznavanje osnovnih koncepata iz područja jednostavne i prirodne medicine. Time možemo vrlo aktivno i smisleno sudjelovati u očuvanju zdravlja. Također postoji sve veći interes mnogih oboljelih da aktivno sudjeluju u procesu ozdravljenja ili barem u poboljšanja kvalitete života.

Knjiga dr. Mark Sircus: **Soda bikarbona** tome značajno pridonosi dajući pregršt vrlo zanimljivih informacija.

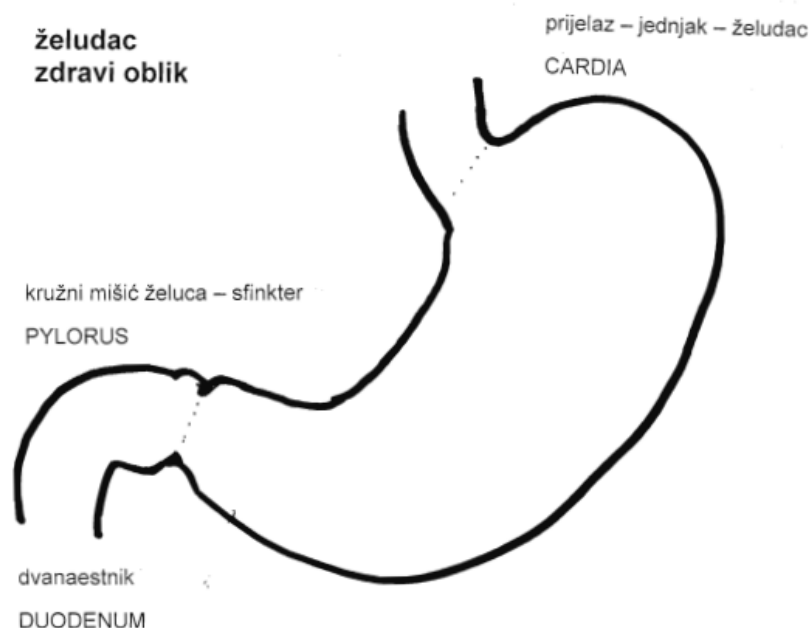
*No jedan je detalj o korištenju sode bikarbone ipak još ponešto nejasan!*  
Ovim putem želim zainteresiranima skrenuti pozornost.

Radi se češćem unosu sode bikarbone oralno (na usta) u količini većoj od pola čajne žličice.

Činjenica je da pri unosu sode bikarbone u želudac može doći do vrlo intenzivnog lučenja želučane kiseline. Taj problem možemo zaobići tako da popijemo otopljenu sodu bikarbonu s vrlo toplom vodom na prazan želudac. Topla voda dovodi do „otvaranja vrata“ iz želuca u tanko crijevo i otopina brzo prolazi u tanko crijevo. Ne dolazi do žgaravice i podrigivanja ili je ono vrlo blago.

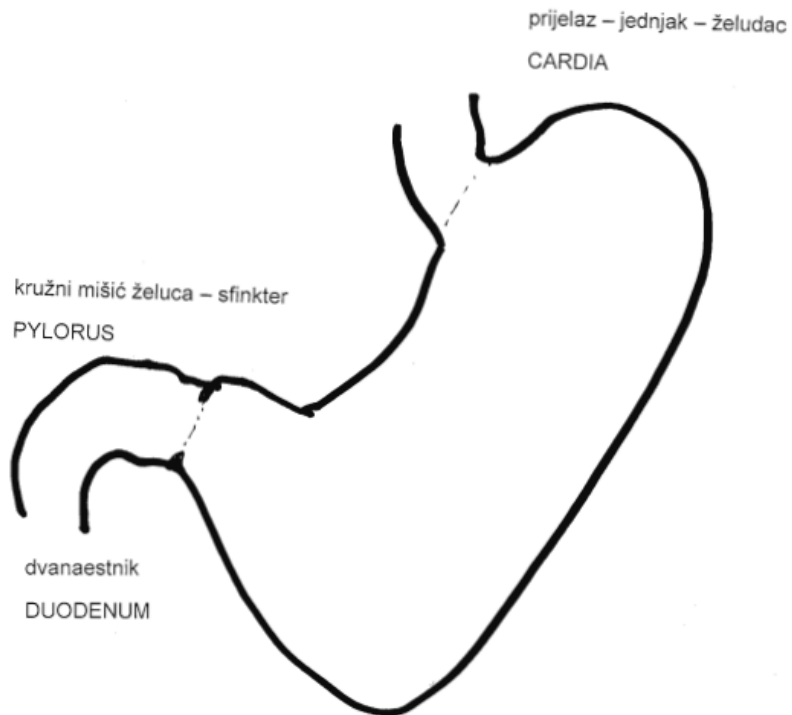
Želučana kiselina vrlo je važna u procesu metaboliziranja (probavljanja) hrane i kao zaštita od raznih patogenih mikroorganizama koje unosimo putem namirnica. Postoje posebne stanice u sluznici želuca koje proizvode želučanu kiselinu. Njihovu funkcionalnost moramo sačuvati.

Slika 1  
Optimalni oblik  
zdravi želudac



Slika 2  
Promijenjeni oblik  
ortotoničan želudac

**promijenjeni oblik  
ortotoničan želudac**



Slika 3  
promijenjeni oblik  
atoničan želuca (sifon)

**promijenjeni oblik  
atoničan želudac**



Danas mnogi ljudi imaju promijenjeni oblik želuca, najčešće zbog prejedanja, prekomjerne težine ili drugih rjeđih razloga. Stoga se otopina sode bikarbone ili neki drugi njezin pripravak zadržava u želucu. Dolazi do vrlo intenzivnog lučenja želučane kiseline, do reakcije sa sodom bikarbonom, te stvaranja ugljičnog dioksida koji izlazi uz jako podrigivanje. Najveći dio unesene sode je neutraliziran, nestao je.

Ponavljanjem ovog postupka dolazi do iscrpljivanja stanica koje proizvode želučanu kiselinu. Vrlo vjerojatno su potrebni mnogi mjeseci, možda i godine, za njihov oporavak. Za to vrijeme obrana od patogenih mikroorganizama znatno je oslabljena, a sposobnost metaboliziranja (probavljanja) hrane otežana je i smanjena.

Ovo je potrebno znati kako bismo u slučaju potrebe mogli primijeniti alternativne postupke.

Najčešći i najjednostavniji postupak je klistir s toplom vodom s 3%-tnom otopinom sode bikarbone. On ima i dodatna odlična djelovanja. Najvažniji su

- brži, lakši i bolji oporavak dobre crijevne flore, a time, između ostalog, oporavak našeg imunološkog sustava
- ubrzani proces samočišćenja (detoksikacije) limfe, naše glavne tjelesne tekućine
- odnošenje patogenih mikroorganizama (npr. kandida gljivice) sa sluznice debelog crijeva to je npr. važno kod mnogih zdravstvenih problema vezanih uz mjehur, rodnicu, maternicu, prostatu
- ispiranje zadnjeg dijela debelog crijeva čime sprječavamo predugo zadržavanje stolice u tom dijelu
- ispiranje zadnjeg dijela debelog crijeva zbog vrlo čestog nepotpunog samočišćenja i pražnjenja. To je vezano uz mnoge zdravstvene probleme poput polipa, ekcema, raznih upalnih procesa, hemoroida, vrlo vjerojatno i raka
- postizanje jake lužnatosti (3%) lokalno u maloj zdjelici, što je važno u slučaju karcinoma u području zdjelice

Postoje, dakle, različite mogućnosti primjene sode bikarbone, ovisno o Vašem konkretnom stanju. Važno je optimalno koristiti ljekovitu i terapijsku vrijednost ove jednostavne lužine.

Dodatno, dobro je navesti sljedeće informacije:

Kupka cijelog tijela u zasićenoj otopini sode bikarbone vrlo je dobar i blag postupak.

Na taj način neizravno postizemo olužnjavanje tjelesnih tekućina kroz izlučivanje kiselih tvari kroz kožu u vodu. Zasićenu otopinu dobivamo tako da usipamo onoliko sode bikarbone u kadu da je ostane nešto neotopljene na dnu.

Soda bikarbona „izvlači“ otpadne kisele tvari kroz pore kože. Ovaj blagi postupak detoksikacije treba trajati minimalno 60 minuta, a može i puno duže. Naime, tek nakon oko 30 minuta zahvaljujući tzv. osmotskom padu, kisele otpadne tvari počinju izlaziti iz tijela. Po potrebi ispuštamo hladnu vodu i dolijevamo toplu. Redovitim ponavljanjem kupki pojačava se učinkovitost ovog postupka.

Na sličan način djeluju i oblozi s otopinom 3%-tne sode bikarbone. Obloge primjenjujemo na odgovarajući dio tijela; najbolje ih je ostaviti da djeluju preko cijele noći.

Nadalje, na tržištu postoje pripravci – lužine (u obliku praška, tableta), kojima postizemo

jako olužnjavanje tjelesnih tekućina, a koji su neutralni za želudac. Pripravci za olužnjavanje imaju razna imena i različite cijene. U pravilu se radi se o lužnatim solima – citratima, najčešće magnezijevom i kalcijevom citratu, a postoje i složenije mješavine pojačane kalijevim i cinkovim citratom. Njihovo metaboliziranje odvija se u jetri. Treba pripaziti da pripravak sadrži barem 95+% citrata, tj. da je bez raznih punila (npr. laktoza) i bez sode bikarbone.

Olužnjavanje se postiže, naravno, i prehranom, no to je već jedna sasvim druga, velika tema.

Želim Vam puno uspjeha!

Vanja Kovačić  
[www.natura-naturans.hr](http://www.natura-naturans.hr)