

W zdrowym ciele zdrowy duch!

# Soda oczyszczona w plecaku na kamping?

tekst: Urszula Bunting

Niemalże wszyscy wiedzą co to jest soda oczyszczona i do czego się jej używa. Nawet małe dzieci potrafią ją rozpoznać i podać z radością prawidłową odpowiedź: „do pieczenia ciastek!”. Soda oczyszczona jest znana i ceniona od dawna nie tylko jako środek spulchniający do pieczenia. Lista wykorzystania tego białego proszku jest długa i imponująca. Nie powinno nikomu jej zabraknąć w spiżarni, w lodówce, w łazience, a już na pewno w plecaku podczas wycieczki w góry lub na kemping.

Związek chemiczny znany powszechnie jako soda oczyszczona to wodorowęglan sodu. Związek ten ma wiele zalet i sposobów wykorzystania. Jest bardzo tani, bo często można kupić jednofuntowe pudełko poniżej \$1. Żyjąc w czasach gdzie zatrucie naturalnego środowiska i naszego organizmu jest na porządku dziennym, godną podkreślenia zaletą jest fakt, że wodorowęglan sodu jest nietoksyczny! Dodatkowo, jest często bardziej skuteczny niż wiele innych droższych i przereklamowanych preparatów. Niezwykłą właściwość sody oczyszczonej polega na tym, że reguluje ona pH substancji, która jest zbyt kwasowa lub zbyt zasadowa. Soda oczyszczona nie tylko neutralizuje środowisko kwasowe lub zasadowe, ale również zatrzymuje lub opóźnia dalsze zmiany w pH danej substancji.

Dlaczego właśnie w wakacyjnym plecaku nie powinno zabraknąć pudełka z sodą oczyszczoną? Otóż jedno małe opakowanie z sodą oczyszczoną świetnie może zastąpić wiele innych pojemników z produktami przeznaczonymi do higieny osobistej, czyszczenia naczyń, prania, a nawet gaszenia ognia. A jak wszyscy wiemy, miejsca w plecaku zbyt dużo nie ma...

Soda oczyszczona idealnie nadaje się również do czyszczenia zębów. Można ją dodać do gotowej pasty do zębów, pomieszać z odrobiną wody utlenionej, lub prosto nasypać na mokrą szczoteczkę, a nasze zęby będą nam na pewno wdzięczne za tę dodatkową przysługę. Świetnie również odświeża oddech. Należy rozpuścić dwie łyżeczki proszku w jednej szklance wody i tak otrzymanym roztworem wypłukać jamę ustną. Aby zneutralizować nieprzyjemny zapach potu, można użyć sody oczyszczonej zamiast zakupionego w sklepie dezodorantu, który często zawiera w swoim składzie substancje toksyczne. Wystarczy nasypać odrobinę sody w okolicy potliwych miejsc i zapach natychmiast powinien zniknąć. W sytuacji kiedy ciężko jest domyć ręce lub stopy po pracy w ogródku, można dodać trochę sody oczyszczonej do mydła w płynie. Natomiast po wymieszaniu jej z wodą w proporcji 3:1, uzyskamy znakomity środek do złuszczenia naskórka zarów-

no twarzy, jak i całego ciała. Gotowe, sprzedawane w drogerii pilingi są zwykle bardzo drogie i wcale nie bardziej skuteczne. Aby pozbyć się pozostałości lakieru do włosów, żelu lub innych środków używanych do modelowania włosów należy nasypać na dłoń z szamponem i wodą około pół łyżeczki sody oczyszczonej i wszystkie składniki dobrze razem wymieszać. Umyć głowę jak zwykle i spłukać ciepłą wodą. W ten sposób umyta skóra głowy i włosy będą na pewno czyste, lśniąco i zdrowe. Dla odświeżenia i czystości, warto również od czasu do czasu zamoczyć na godzinę szczotki i grzebienie w pojemniku z wodą i łyżką sody oczyszczonej.

Jeśli przez przypadek przypalił nam się garnek z jedzeniem, być może pożegnaliśmy się z kolacją, ale niekoniecznie z garnkiem. Wystarczy nasypać na dno sody oczyszczonej tak, aby dokładnie przykryła przypalone miejsca, a następnie dodać niewielką ilość wody aby proszek się w wodzie nie rozpuścił, tylko by powstała biała papka. Najlepiej zostawić tak przygotowane do umycia naczynie na noc i rano wyszorować gąbką. Wszystko powinno się wyczyścić bez większego wysiłku. W ten sam sposób można również myć tłuste i trudne do umycia naczynia, urządzenia kuchenne oraz kubki z trudnymi do usunięcia plamami po kawie lub herbatce.

Soda oczyszczona dodana do prania powoduje, że środek piorący staje się bardziej efektywny i ubrania po wysuszeniu wyglądają czystsze, świeższe i jaśniejsze. Natomiast jeśli dodamy jej do płukania, nasze ubrania, ręczniki lub pościel uzyskają naturalnie świeży i przyjemny zapach.

Sprzęt sportowy nieciekawie pachnie? Na ratunek soda oczyszczona. Należy niewielką ilość proszku nasypać do śpiwora, plecaka lub torby na sprzęt w celu usunięcia zapachu. Podobnie można odświeżyć buty, które czasami po długim treningu lub wycieczce nieprzyjemnie pachną. Soda oczyszczona nie tylko upora się z zapachem, ale również pochłonie wilgoć. Natomiast sprzęt można wyczyścić papką uzyskaną z sody oczyszczonej i czystej wody. Odświeży oraz wyczyści co potrzeba bez obawy o porysowanie lub zadrapanie. Podobna jest sytuacja z pojemnikami termoizolacyjnymi (cooler, lunch box). Czasami trudno się pozbyć zapachu oraz plam po jedzeniu. Ponieważ są

one przeznaczone do przechowywania jedzenia, czyszczenie ich środkami chemicznymi to nie najlepszy pomysł. Wystarczy tylko nasypać trochę sody oczyszczonej na dno i po jednym lub



dwóch dniach wypłukać ciepłą wodą. W ten sposób przy następnym użyciu pojemnika nie będziemy musieli wachać czosnku z poprzedniego obiadu.

Dla upewnienia się, że owoce i warzywa są dokładnie umyte, można dodać trochę sody oczyszczonej do miski z wodą, dokładnie je wyszorować a potem wypłukać w bieżącej wodzie. Dzięki temu pozbedziemy się wosku, którym często pokrywa się owoce (np. jabłka), środków konserwujących oraz pestycydów.

Wszyscy, którzy mają skłonności do zgagi lub nadkwasoty żołądka nie powinni się ruszać z domu na kilkudniową wycieczkę w góry bez pudełka z sodą oczyszczoną. Jest ona szczególnie skuteczna na zgagę. Wystarczy rozpuścić łyżeczkę proszku w szklance ciepłej wody i powoli wypić. Nieprzyjemne pieczenie w gardle zwane zgagą, jest spowodowane kwasem z żołądka, który dostał się do przełyku. Ponieważ soda oczyszczona neutralizuje nadmiar kwasu, taki napój – mimo, iż nie jest zbyt smaczny – na pewno przyniesie ulgę.

Przebywając na łonie natury w okresie letnim, dobrze jest być przygotowanym na spotkania z... owadami. Wiele gatunków owadów nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, ale za to jest bardzo natrętnych i uciążliwych. Po ukąszeniu znanych wszystkim komarów, pszczoł, os, meszek i much powstaje miejscowy stan zapalny oraz zaczerwienienie, swędzenie lub pieczenie. Aby zmniejszyć obrzęk dobrze jest położyć na miejsce ukąszenia okład z roztworu uzyskanego z jednej łyżeczki sody oczyszczonej i jednej szklanki ciepłej wody. Na pewno złagodzimy w ten sposób nieprzyjemne uczucie i ochotę drapania się, co czasami może doprowadzić do niebezpiecznej infekcji.

Wszyscy wiemy, że z ogniem nie ma żartów, dlatego zanim zdecydujemy się rozpalić ognisko w lesie, koniecznie należy pamiętać i przestrzegać wszelkich środków ostrożności. W przypadku,



kiedy potrzebujemy ugasić niewielki ogień lub upewnić się, że jest on do końca ugaszony, wystarczy zasypać go sodą oczyszczoną, która jest również znana z radzenia sobie z płomieniami.

Będąc z daleka od domu nigdy nie wiadomo co się może przytrafić, dlatego nie zaszkodzi zabrać ze sobą pudełko z sodą oczyszczoną. Dużo miejsca nie zajmie, a pożytku z niej sporo.

Ponieważ będąc z daleka od domu nigdy nie wiadomo co się może przytrafić, nie zaszkodzi zapakować pudełko z sodą oczyszczoną. Dużo miejsca nie zajmie, a pożytku z niej sporo.