

Kesehatan dan Kecantikan: Penggunaan Soda Kue untuk Tubuh yang Sehat dan Bersih

Bukan Hanya untuk Dapur Anda

Anda mungkin tahu itu sebagai kotak oranye yang bersembunyi di belakang kulkas Anda untuk mengeluarkan bau tak sedap. Atau sebagai makanan pokok yang membantu barang² Anda yang dipanggang berkembang. Tetapi soda kue, alias natrium bikarbonat, juga layak mendapat tempat di lemari obat Anda. Begini caranya membantu menjaga tubuh Anda sehat dan bersih.



Pembersih Gigi yg ramah lingkungan

Soda kue bekerja sangat baik untuk menghilangkan plak, lapisan bakteri yang lengket di mulut Anda. Seiring waktu, penumpukan plak mengeras menjadi karang gigi dan dapat menyebabkan penyakit gusi. Celupkan sikat gigi basah ke dalam bubuk dan sikat seperti biasa. Soda kue tidak memiliki fluoride yang Anda butuhkan untuk melindungi terhadap kerusakan gigi dan gigi berlubang. Banyak pasokan air publik menambahkan fluoride. Meski begitu, sikat dengan pasta gigi biasa juga agar aman.



Obat Kumur Murah

Pasta aioli bawang putih memang enak. Tetapi sekarang nafas Anda membuat anjing Anda menjauh. **Isikan satu sendok teh soda kue dalam setengah gelas air dan bilas mulut Anda.** Itu tidak hanya menutupi bau dengan aroma mint seperti kebanyakan pencuci mulut. Baking soda sebenarnya menghilangkan bau sama sekali.



Deodoran Tubuh

Kebanyakan hal yang berbau memiliki molekul bau asam atau basa. Soda kue membawanya ke keadaan yang lebih netral dan bebas bau. Tidak heran pabrik limbah dan tempat pemberian pakan menggunakan soda kue. Soda kue juga bekerja pada bau tubuh Anda. **Taburkan sedikit di bawah lengan Anda di pagi hari.** Jika Anda tidak peduli dengan residu bubuk pada pakaian Anda, gunakan deodoran yang mengandung soda kue.



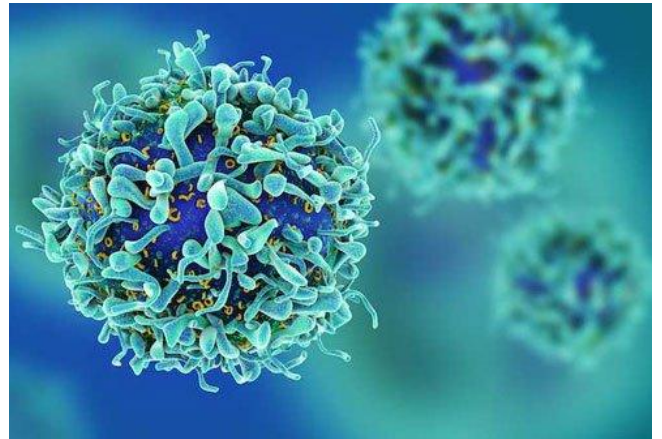
Membantu Ginjal Anda

Ginjal membuang limbah dan air ekstra dari tubuh Anda. Jika Anda memiliki penyakit ginjal kronis akibat diabetes, tekanan darah tinggi, atau penyebab lain, asam dapat menumpuk di tubuh Anda. **Natrium bikarbonat dapat menurunkan kadar asam dan membantu memperlambat keropos tulang dan membangun otot. Penting untuk bekerja sama dengan dokter Anda jika Anda ingin mencoba ini.** Para ilmuwan masih mencari tahu kapan dan bagaimana ini bekerja.



Membantu Melawan Kanker

Ruang gawat darurat dan rumah sakit menyediakan **natrium bikarbonat sebagai pengobatan untuk serangan jantung, keracunan, dan kasus lainnya.** Ini juga membantu untuk menetralkan sifat asam dari obat kemoterapi untuk kanker. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kadar asam yang lebih rendah dapat memperlambat tumor tertentu agar tidak tumbuh dan menyebar.



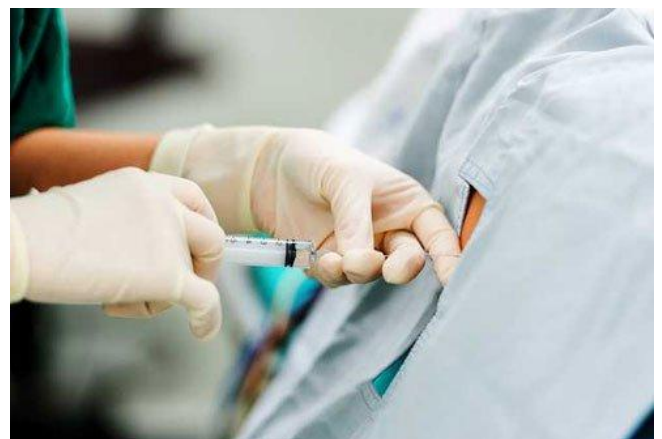
Menenangkan Kulit Anda

Digigit nyamuk? Menyapu racun *ivy*? Soda kue akan menyelamatkan. **Soda kue dapat meredakan iritasi ringan, nyeri, gatal, dan kemerahan.** Campurkan pasta 3 bagian Soda kue ke 1 bagian air. Oleskan pada kulit Anda dan biarkan selama 20 menit sebelum Anda mencucinya. Atau berendam dalam bak mandi dengan setengah cangkir soda kue yang ditambahkan ke air.



Meringankan Rasa Sakit

Natrium bikarbonat dapat meningkatkan kekuatan pembunuh lidokain yang digunakan dalam *epidural*. Para peneliti sedang mempelajari apakah soda kue dapat membantu meringankan rasa sakit akibat kanker. Jika Anda kesakitan akibat **terbakar sinar matahari**, rendam *waslap* dalam larutan sekitar 4 sendok makan soda kue per liter air. Oleskan dengan lembut pada bagian yang sakit untuk menenangkan kulit Anda. Ini dapat membantu untuk luka bakar kecil lainnya juga, termasuk *windburn*.



Menurunkan Reflux Asam

Natrium bikarbonat membantu melawan asam ekstra yang mungkin naik dari perut Anda ke tenggorokan dan bahkan mulut Anda setelah Anda makan. Anda dapat membelinya secara bebas sebagai tablet kunyah. Atau **minum antasid buatan sendiri dengan mencampurkan setengah sendok teh soda kue ke dalam 1/2 gelas air**. Bicaralah dengan dokter sebelum Anda memberikannya kepada anak di bawah 6 tahun, atau jika Anda mulai menggunakannya secara teratur bersama dengan obat lain.



Lulur Wajah

Soda kue agak bersifat abrasif. Gunakan sebagai pembersih wajah yang lembut. Cuci dan bilas dulu dengan sabun dan air. Kemudian, buat pasta dari tiga bagian baking soda ke satu bagian air. Gosok dengan hati-hati dalam lingkaran untuk membersihkan yang dalam. Bilas dengan air.



Klarifikasi Rambut Anda

Campurkan satu sendok teh soda kue dengan shampo favorit Anda untuk menghilangkan penumpukan dari semprotan, gel, kondisioner, dan produk lainnya. Rambut Anda tidak hanya lebih bersih, mungkin juga menjadi lebih mudah untuk ditata.



Lembutkan Kulit Anda

Tambahkan setengah cangkir soda kue ke air mandi Anda. Ini akan **menetralkan asam, menghilangkan keringat dan minyak, dan membuat kulit Anda halus**. Bonus: Setelah kering, Anda dapat menggunakan sedikit lebih banyak **soda kue untuk membersihkan bak mandi!**



Bersihkan Mainan Anak Anda

Anda bisa menggunakan soda kue daripada bahan kimia keras untuk menghilangkan kotoran dari nampan, kursi tinggi, dan mainan bayi Anda. Ingatlah bahwa **soda kue tidak membunuh kuman. Tetapi Anda bisa memakainya dengan cuka, yang berfungsi sebagai desinfektan.** Pastikan utk membilas dengan baik.



Gigi Palsu yang Segar

Larutkan 2 sendok teh *baking soda* ke dalam secangkir air hangat. Kemudian rendam gigi palsu Anda untuk melonggarkan makanan, menghilangkan bau, dan menyegarkan rasa tidak enak yang tersisa. Ini juga berfungsi untuk pengikis dan penjaga mulut. Untuk pekerjaan yang lebih menyeluruh, bersihkan dengan soda kue dan sikat gigi.



Reviewed by [Carol DerSarkissian, MD](#) on 6/14/2018

Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)