

# Baking Soda – Boleh dan Jangan

Ditulis oleh [WebMD Editorial Contributors](#)

Secara medis direviu oleh [Carol DerSarkissian, MD](#) on January 15, 2022

Apakah benar-benar ada produk ajaib yang tersimpan di bagian belakang lemari es Anda -- **sesuatu yang murah yang dapat menghilangkan bau tak sedap, menjaga gigi tetap putih berkilau, dan bahkan mengobati penyakit yang mengancam jiwa?**

Ya. Kotak **soda kue** itu, juga dikenal sebagai soda bikarbonat (atau natrium bikarbonat), dapat melakukan beberapa hal penting.

Kekuatan supernya berasal dari istilah dua huruf: pH. Itu adalah singkatan dari "kekuatan atau potensi hidrogen" untuk membuat sesuatu menjadi asam atau basa (basa). **Soda kue** adalah zat alkali. Ketika bercampur dengan asam, itu mengubah tingkat pH. Itu sebabnya **dapat dengan cepat meredakan sakit perut atau menutupi bau tak sedap.**

## Yang BOLEH dari Baking Soda

Anda dapat menggunakannya untuk:

- **Menenangkan Gangguan pencernaan:** **Tambahkan 1/4 sendok teh soda kue ke dalam segelas air untuk menghilangkan asam di perut Anda.** Tapi asam tidak menyebabkan semua jenis gangguan pencernaan, jadi jika gejala Anda tidak membaik setelah 2 minggu, hubungi dokter Anda. **Jangan minum soda kue dalam waktu 2 jam setelah obat lain.** Ketika soda kue menurunkan asam lambung, itu dapat memperlambat laju tubuh Anda menyerap beberapa obat dan mengubah cara kerja obat lain. Jangan berikan kepada anak di bawah 6 tahun kecuali jika dokter anak Anda memberi tahu Anda.
- **Mengobati gigitan dan sengatan serangga:** Meskipun tidak baik untuk penggunaan sehari-hari pada kulit Anda, ini dapat meredakan kemerahan, gatal, dan perih yang merupakan tanda reaksi ringan terhadap gigitan serangga. Banyak krim yang dijual bebas mengandung soda kue. Anda juga bisa **membuat pasta sendiri dari satu bagian soda kue dengan tiga bagian air.** Ini juga berfungsi untuk poison ivy dan ruam.
- **Jaga kesehatan mulut Anda:** Menyikat gigi dengan pasta gigi yang mengandung soda kue dapat menahan kerusakan gigi dan menjaga gusi dan mulut Anda dalam kondisi yang baik. **Setengah sendok teh soda kue yang dicampur dalam segelas air juga dapat menyegarkan napas.**
- **Mengontrol bau:** Sebagian besar bau tidak sedap berasal dari asam kuat (seperti susu asam) atau basa (seperti ikan busuk). Saat Anda menambahkan soda kue dan mengubah keseimbangan pH, bau di lemari es atau karpet Anda menjadi netral. Cobalah sendiri. **Taruh sekotak soda kue terbuka di lemari es Anda.** Taburkan di atas lapisan sampah di tempat sampah Anda atau buang ke bagian bawah mesin pencuci piring Anda.
- **Bantu kerja kemoterapi:** Meskipun tidak ada penelitian ilmiah yang menemukan bahwa soda kue menyembuhkan kanker, penelitian menunjukkan bahwa **soda kue dapat membantu beberapa perawatan kanker bekerja lebih baik. Beberapa obat kemoterapi membutuhkan kondisi basa.** Lainnya menjadi lebih beracun di lingkungan asam. Itu sebabnya beberapa dokter menyarankan penggunaan beberapa bentuk natrium bikarbonat untuk hasil pengobatan terbaik. Ahli onkologi Anda dapat memberi tahu Anda apakah obat Anda akan mendapat dorongan dari baking soda. Perubahan mulut dan tenggorokan adalah efek samping kemoterapi yang umum. Jika ini terjadi pada Anda, bilas mulut Anda 3x sehari dgn campuran 1 cangkir air hangat, 1/4 sendok teh soda kue, dan 1/8 sendok teh garam, lalu bilas dengan air biasa.
- **Obati penyakit ginjal:** Dosis **natrium bikarbonat harian dapat membantu orang yang ginjalnya tidak dapat lagi mengeluarkan cukup asam dari darahnya.**

## Yang JANGAN dari Baking Soda

Terkadang Anda harus meninggalkan kotak di rak.

Berikut beberapa hal yang tidak bisa dilakukan oleh soda kue.

- **Tenangkan kulit Anda:** Organ terbesar tubuh Anda sedikit asam. Ini membantu mempertahankan kelembapan dan mencegah bakteri berbahaya keluar dari tubuh Anda. Tetapi jika Anda memiliki kulit sensitif, Anda cenderung menemukan **zat alkali mengiritasi kulit.**
- **Gaya rambut Anda:** Beberapa orang melewati shampo dan menggunakan campuran soda kue dan cuka sari apel pada rambut mereka. Seiring waktu, ini akan **memperburuk kondisi rambut.** Seperti kulit kepala Anda, rambut Anda secara alami bersifat asam. Soda kue mungkin membuat rambut Anda berkilau pada awalnya, tetapi lama kelamaan akan menyebabkan rambut kusut, kusut, dan patah. Baca lebih lanjut tentang mengapa Anda harus menghindari penggunaan sampo soda kue.
- **Tingkatkan kinerja atletik:** Anda mungkin mendengar tentang pelari yang meminum soda kue dalam jumlah besar sebelum perlombaan atau pertemuan. Ini disebut pemuatan soda, dan **jika terlalu sering itu bisa membuat Anda sakit.**

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/baking-soda-do-dont>