

eBook

De genezende werking van **Baking Soda**

LET OP: In dit eBook wordt benadrukt dat natriumbicarbonaat (Baking Soda) niet op zichzelfstaand moet worden gebruikt, maar alleen als onderdeel van een volledig medisch protocol onder toezicht oog van een gecertificeerde arts.



Inhoudsopgave

Wat is Baking Soda en wat kun je ermee?	3
Geneeskrachtig voedingsmiddel	4
Natuurlijk kankermedicijn	5
Het gebruik van Baking Soda als therapeutisch middel	6
Maagzuurremmer	7
Behandeling van chemische en zware metalen vergiftiging	8
Mondhygiëne	9
Symptomen van een zure toestand van het lichaam	10
Aflezen van de pH	12
Richtlijnen voor dosering	13
Orale dosering	13
Baking Soda met citroen/limoen recept	14
Waarschuwingen	15
Sleutel tot veilig gebruik	16
Contra-indicatie	16
Symptomen van alkalose	17
Producten met natriumbicarbonaat	18
Disclaimer	19
Geraadpleegde literatuur en bronnen	20

Wat is Baking Soda en wat kun je ermee?

Baking Soda oftewel natriumbicarbonaat is een basisch zout. Het “bi” in de naam wil zeggen dat er twee maal zoveel carbonaat als natrium in de stof voorkomt. Baking Soda staat ook bekend onder de namen: natriumbicarbonaat, zuiveringszout, maagzout, bakzout, steenzout, sodium bicarbonate en baksoda. Het is niet hetzelfde als gewone soda of bakpoeder. Natriumcarbonaat (als je de “bi” dus weglaat) is de huishoudsoda waarmee je schoonmaakt, bijtend is en je beslist niet kunt gebruiken bij het bakken of inwendige toepassing.

Bakpoeder is alleen maar een mengsel van Baking Soda (1/4) en citroenzuur (3/4). En het is ook niet hetzelfde als bitterzout (Epsomzout in het Engels). Dit is namelijk magnesiumsulfaat en is sterk laxerend.

Baking Soda wordt met name in Engeland en de Verenigde Staten al bijna 200 jaar gebruikt. In Nederland is het minder bekend maar is inmiddels bezig aan een opmars. Vanwege de vele toepassingsmogelijkheden is Baking Soda eigenlijk onmisbaar in elk huishouden en medicijnkastje. Het is milieuvriendelijk en goedkoop in de aanschaf. Een doosje van 450 gram kost ongeveer € 1,50. Farmaceutische bedrijven willen de kennis over zuiveringszout zo beperkt mogelijk houden. Het is namelijk een veel te goedkoop natuurlijk product dat niet te patenteren valt en dus van geen belang is voor de farmaceutische industrie. Baking Soda wordt daarom bewust afgeschilderd als “kwakzalversmiddel” en “volkswijsheid”.

De toepassingsmogelijkheden van natriumbicarbonaat zijn zo veelomvattend dat we ze nooit allemaal kunnen noemen in dit eBook. Dagelijks ontdekken mensen weer nieuwe toepassingsmogelijkheden. Of het nu gaat om gebruik in de keuken, de badkamer, de tuin of voor je persoonlijke verzorging, je zou overal in je huis wel een doosje van het spul neer kunnen zetten. In een ander gratis eBook hebben we een top 60 van de gebruiksmogelijkheden van Baking Soda vermeld.

Neem bij het gebruik van Baking Soda de volgende tips in acht:

- Wanneer je Baking Soda gebruikt hebt voor het reinigen van materialen, of om bijvoorbeeld ruimten te zuiveren van luchtjes, gebruik het daarna dan nooit voor kookdoeleinden of voor je persoonlijke verzorging en gezondheid. Het product is dan nog wel goed te gebruiken om bijvoorbeeld de goot mee te ontstoppen of om in de winter bij vorst de stoep mee te bestrooien tegen gladheid.
- Baking Soda is een mineraal, dus een natuurlijk product, maar toch is het geen voedsel. Het is een additief, oftewel toevoeging. Gebruik het niet te vaak en te lang achterelkaar en houd rekening met de maximale hoeveelheden die aangegeven staan op verpakkingen.
- Baking Soda kan het best droog en buiten bereik van kleine kinderen bewaard worden.

Geneeskrachtig voedingsmiddel

Baking Soda wordt heel lang voor een verscheidenheid aan geneeskundige doeleinden aangewend, maar is geen farmaceutisch geneesmiddel. Het is een oude methode om het herstel van het bicarbonaatgehalte van het lichaam te versnellen. Baking Soda **neutraliseert zuur** en **beschermt de spijsverteringsenzymen**. Het is volkomen veilig, niet alleen omdat het lichaam het nodig heeft, maar ook omdat het in de maag, alvleesklier en nieren wordt aangemaakt.

Het bezit **vaatverwijdende eigenschappen, verhoogt de vloeibaarheid van het bloed, vergemakkelijkt de levering van zuurstof door de bloedsomloop** en ondersteunt de afgifte van zuurstof door het hemoglobine. Hierdoor stroomt er meer zuurstof naar de haarvaten en de cellen. Het heeft ook een **sterke ontstekingsremmende werking en helpt bij het ontgiften en neutraliseren van allerlei giftige stoffen in het lichaam**.

Natriumbicarbonaat is dus geen farmaceutisch geneesmiddel, het is een voedingsstof die het lichaam iedere dag nodig heeft om te overleven.

Natuurlijk kankermedicijn

Baking Soda is een uitstekende behandeling tegen kanker. Onderzoek wijst uit dat natriumbicarbonaat de pH van de tumor verhoogt en spontane uitzaaiingen afremt. Maar het wil niet zeggen dat natriumbicarbonaat dé manier is om kanker te genezen, maar het zegt dat bijna iedere kankerpatiënt het zou moeten nemen, om daarmee de kans om kanker te overleven aanzienlijk te vergroten. Iedereen zou hiervan moeten weten en het is verraad aan de mensheid dat de meeste mensen er nog steeds geen weet van hebben.

Baking Soda is veilig, zeer goedkoop en zeer effectief waar het kankerweefsel betreft. Het is een onweerstaanbaar, dodelijk gif voor kankercellen. Het treft de kankercellen met een schokgolf van alkaliniteit, wat veel meer zuurstof in de kankercellen toelaat dan ze kunnen verdragen.

Kankercellen kunnen in de aanwezigheid van een hoog zuurstofgehalte niet overleven. Natriumbicarbonaat is een tumormoordenaar, veiliger en effectiever dan wat dan ook. Dat betekent niet dat iedere patiënt die bicarbonaat gebruikt, gered wordt, maar hij zal er wel degelijk mee geholpen worden.

Behandeling kan van slechts een paar weken tot verscheidene maanden in beslag nemen. Zelfs als iemand de kanker niet overleeft, dan zorgt het bicarbonaat voor comfort en verlichting van pijn.

Bepaalde stoffen, zoals magnesium, bicarbonaat, jodium en selenium, zijn minerale geneesmiddelen die we allemaal levenslang zouden moeten gebruiken. Het lichaam ondergaat een nooit eerder voorgekomen belasting door een grote blootstelling aan straling (medische onderzoeken), blootstelling aan chemische stoffen en zware metalen en de enorme explosie van microgolfsenders.

In de winkel of via internet kost ± 450 gram Baking Soda € 1,75. Natriumbicarbonaat is een effectieve, veilige en snelwerkende tumorwerende stof. Het is een noodzakelijk kankermedicijn en oncologen gebruiken het al tientallen jaren om hun patiënten tegen de dodelijke chemicaliën van chemotherapie te beschermen. Natriumbicarbonaat wordt voor, tijdens en na de toepassing van chemotherapie gebruikt. Onderzoek heeft al aangetoond hoe manipulatie van de pH van de tumor met natriumbicarbonaat, de chemotherapie versterkt.

Bij iedereen daalt het bicarbonaatgehalte met het stijgen van de leeftijd en het is dus behoorlijk ongebruikelijk om een kankerpatiënt te vinden zonder een algeheel tekort aan bicarbonaat, ongeacht de pH van de tumoren. Als er tumoren bestaan die werkelijk alkalisch zijn, dan zou dat een zeldzame aandoening zijn, omdat de ademhaling van de kankercellen zure omstandigheden creëert. Om van Baking Soda of wat dan ook als een zelfstandige genezing van kanker afhankelijk te zijn, is misleidend en risicovol. Maar wanneer het als een primair kankerbestrijdend middel met andere kankerbestrijdende middelen wordt ingezet, is dat slim. Wanneer het oraal met water wordt ingenomen, vooral met water met een hoog magnesiumgehalte, en wanneer het transdermaal in geneeskrachtige baden wordt gebruikt, wordt Baking Soda een eerste klas geneesmiddel voor de behandeling van kanker. Er is niets wat een agressieve, uitgezaaide cel nog agressiever maakt dan een zure toestand in het hele lichaam.

De werking van bicarbonaat is direct. Als behandeling van kanker duurt een kuur ongeveer twee weken, wat telkens weer herhaald kan worden. Wanneer bicarbonaat in samenhang met andere, even veilige middelen wordt gebruikt, kan het de basis voor een natuurlijke 'chemotherapie' vormen.

"Kanker is een systemische, niet-gelocaliseerde ziekte. Het is een waarschuwing van je lichaam dat je voedingspatroon en leefstijl veranderd dienen te worden. Tachtig procent van je genetische gevoeligheid voor ziekte kan door een juist voedingspatroon en een juiste leefstijl, zowel worden geactiveerd als in bedwang worden gehouden. Ieder van ons heeft iedere dag enkele kankercellen in zijn lichaam en ons immuunsysteem slaagt er gewoonlijk in die te vernietigen. Dus is een sterk immuunsysteem de sleutel voor de bestrijding van kanker.

Het gebruik van Baking Soda als therapeutisch middel

Het enige probleem met natriumbicarbonaat is dat het veel duurdere medicijnen kan vervangen, en dat maakt de farmaceutische bedrijven helemaal niet gelukkig. Natriumbicarbonaat wordt als therapeutisch middel voor verkoudheid en griep, maagaandoeningen, straling, chemische vergiftiging en vergiftiging met zware metalen, mondhygiëne en andere toepassingen gewaardeerd.

Het brede gebruik van natriumbicarbonaat als een huismiddel gaat terug tot de tijd dat Baking Soda, jodium en cannabinoïde geneesmiddelen de schappen van de apotheek vulden. Een medicinaal bad met natriumbicarbonaat is altijd één van de eerste manieren van behandeling van psoriasis geweest.

Het lichaam is altijd hongerig naar bicarbonaat. Er is vastgesteld dat natriumbicarbonaat niet, zoals gewoon tafelzout, de bloeddruk verhoogt. Wanneer je zout eet, zitten daar geen andere mineralen bij en dat is het grote verschil. Wanneer je ongeraffineerd of puur Keltisch zeezout gebruikt, zien we ook niet de stijging van de bloeddruk die we wel bij geraffineerd zout zien omdat alle voor het leven noodzakelijke mineralen aanwezig zijn.

Het effect van Baking Soda zal van het soort maaginhoud op het moment van toediening afhangen.

- **Tijdens de rustperiode** (op een nuchtere maag, nadat het voedsel is verteerd) lost natriumbicarbonaat alleen maar slijm op en wordt het als bicarbonaat in het bloed opgenomen, waar het de alkaliniteit direct verhoogt.
- **Tijdens de verteringsperiode** vermindert het de uitscheiding van maagsappen, neutraliseert het een deel van het zoutzuur, laat het het windafdrijvend koolzuurgas ontsnappen en wordt het als natriumchloride geabsorbeerd.

Een dosis voor het slapen gaan, houdt de zuurgraad 's morgens vroeg in bedwang, of een dosis bij het opstaan reinigt de maag vóór het ontbijt van zuur en slijm. Wanneer je een bicarbonaatoplossing inneemt, dien je het bicarbonaat in koud water op te lossen.

Maagzuurremmer

Natriumbicarbonaat heeft een lange geschiedenis van gebruik als maagzuurremmer voor de kortetermijnvermindering van een geprikkelde maag, hoewel dat niet noodzakelijk de beste benadering van dat probleem hoeft te zijn. Maar het werkt en het werkt snel. Mensen denken dat, vanwege het feit dat bicarbonaat het maagzuur vermindert, het geen goed idee is om het te gebruiken, omdat maagzuur cruciaal is voor een goede spijsvertering. De constante aanvoer van bicarbonaat is de belangrijkste manier waarop de maag zichzelf tegen zelfvertering en het algehele zure milieu beschermt. Als je het gevoel hebt dat je een tekort aan maagzuur hebt, dien je zoutzuursupplementen in te nemen.

De Amerikaanse FDA (te vergelijken met het Nederlandse Voedsel- en Waren Autoriteit) heeft het orale gebruik van natriumbicarbonaat op de lijst van Generally Recognized as Safe (GRAS) - over het algemeen als veilig beschouwd - geplaatst, en wordt overal in de Verenigde Staten met de gebruiksaanwijzing op de verpakking in supermarkten verkocht. Het is een voedingsmiddel dat over het algemeen als veilig wordt beschouwd en waar weinig voorzorgsmaatregelen voor nodig zijn.

Natriumbicarbonaat is veilig genoeg om bij baby's te worden gebruikt en het wordt in feite al eeuwenlang gebruikt om het ongemak en pijn van darmkrampjes, maagpijn, de hik, gasvorming en het doorkomen van tanden te verlichten. Dergelijke preparaten bestaan uit kruiden, zoals venkel en gember, die bekend staan om hun heilzame werking voor de spijsvertering, en een klein beetje natriumbicarbonaat.

Als de zure maaginhoud weer terug de slokdarm inloopt, is de irritatie van de slokdarmwand wat we soms als brandend maagzuur ervaren. Om de spijsvertering te verbeteren en een einde aan brandend maagzuur te maken, moeten we de hoeveelheid maagzuur verhogen en niet verlagen. De gedachte is dat door dat te doen de sluitspier aan het einde van de slokdarm, in reactie op het zuur in de maag, gesloten blijft.

Wanneer we bicarbonaatwater op een lege maag drinken gaat het voor het grootste deel aan het maagzuurmechanisme voorbij, want als we water of vloeistoffen drinken, gaat het rechtstreeks door de maag heen, waarna de meeste vloeistoffen via het darmkanaal worden opgenomen. Vloeistoffen worden snel doorgelaten, dus heeft Baking Soda geen bijzonder verlagend of neutraliserend effect op het maagzuur wanneer het op een lege maag wordt ingenomen.

Behandeling van chemische en zware metalen vergiftiging

Hoe vervuiler je omgeving is, des te meer bicarbonaat je nodig hebt. Zo eenvoudig is het. Alle mannen, vrouwen en kinderen die in een stedelijke omgeving wonen, krijgen een tekort aan bicarbonaat, omdat bicarbonaat nodig is om alle zure, vervuilende stoffen te verwijderen. Mensen die in een vervuilde omgeving wonen en/of werken, hebben minder bicarbonaat in hun bloed dan mensen die in een schone omgeving wonen en werken.

De beschermende, bufferende en neutraliserende eigenschappen van bicarbonaat zijn zo sterk, dat het zelfs bij blootstelling aan radioactieve straling wordt gebruikt om de nieren en andere weefsels te beschermen. Baking Soda is net als een vuilnisman die de rommel opruimt en de gifstoffen wegdraagt.

Natriumbicarbonaat kan veilig verf, vet, olie en rookresten verwijderen, de blootstelling van arbeiders aan bijtende chemicaliën verminderen en veel van het gevaarlijke afval dat met andere schoonmaakmiddelen in verband wordt gebracht, verwijderen. Dit is de reden dat het in kankercentra gebruikt wordt om gemorste en overgebleven stoffen voor chemotherapie te beheren, en intraveneus wordt het in feite gebruikt om patiënten tegen de gevaarlijke giftigheid van chemotherapie te beschermen.

Mondhygiëne

Van bicarbonaat is aangetoond dat het de verzuring van de tandplak door suiker vermindert, en het buffervermogen van bicarbonaat speelt een belangrijke rol in het voorkomen van gaatjes. Onderzoek heeft aangetoond dat bicarbonaat de plakvorming op tanden afremt en daarnaast de opname van calcium door het tandglazuur verhoogt.

Natriumbicarbonaat wordt in toenemende mate in de tandkunde gebruikt en aanwezigheid ervan blijkt minder schurend in het glazuur en tandbeen te zijn dan andere commerciële tandpasta's.

Onderzoekers aan de Harvard Medical School hebben studie gedaan naar langer leven en ontdekten dat het dagelijks flossen één van de belangrijkste factoren voor het voorkómen van parodontale aandoeningen en gingivitis is, omdat dit bacteriën van de tanden en het tandvlees verwijdt.

Natriumbicarbonaat wordt gebruikt om de ontsteking van de slijmvliezen in de mond, die het gevolg van chemotherapeutische middelen of radioactieve straling zijn, te verminderen.

Naarmate de tandplak harder en dikker wordt, wordt het tandsteen een harde verkalkte laag, die vrijwel onmogelijk met normaal poetsen verwijderd kan worden. Je zou de mondhygiëniste dat moeten laten doen. Gingivitis is de ontsteking van het tandvlees rond de tanden en kiezen, die voor een groot deel het gevolg is van het niet goed poetsen van het gebit.

Orale candidiasis, een schimmelinfectie in de mond, komt vaker onder diabetici en mensen met een kunstgebit voor. Als je rookt, een hoge bloedsuikerspiegel hebt, of vaak antibiotica gebruikt, heb je een grotere kans dat je een probleem met schimmelinfecties van de mond krijgt.

Stop met het gebruik van gefluorideerde tandpasta! Commerciële tandpasta is waardeloos als genezend middel voor de mondholte. Het vergt echter wel een serieuze verandering van het denkpatroon om de tubes, die er al waren vanaf het moment dat we konden praten en lopen, weg te doen.

Symptomen van een zure toestand

Verandering van het zuurgehalte in het lichaam uit zich op verschillende manieren. De volgende aandoeningen - beginnende symptomen, tussenliggende symptomen en vergevorderde symptomen - komen algemeen bij een lichaam dat sterk verzuurd is voor:

Beginnende symptomen

- Acné
- Snel geïrriteerd zijn
- Boeren
- Chemisch gevoelig voor geuren, centrale verwarming
- Koude handen en voeten
- Constipatie (verstopping en vertraagde of moeizame stoelgang)
- Diarree
- Duizeligheid
- Benauwdheid, dufheid
- Voedselallergieën
- Moeilijk opstaan uit bed
- Brandend maagzuur
- Hyperactiviteit
- Onregelmatige hartslag
- Verspringende gewrichtspijnen
- Verminderd libido
- Lage energie
- Metaalsmaak in de mond
- Lichte hoofdpijn
- Spierpijn
- Paniekaanvallen
- Premenstruele en menstruele krampen
- Premenstruele onrust en depressie
- Snelle hartslag
- Snelle, hijgende ademhaling
- Sterk ruikende urine
- Warme urine
- Witte, beslagen tong

Gevorderde symptomen

- Astma
- Bacteriële infecties (stafylokokken, streptokokken)
- Bronchitis
- Koortsblaasjes (Herpes-simplexvirus HSV-1 en HSV-2)
- Colitis (ontsteking van de dikke darm)
- Blaasontsteking
- Depressie
- Stoornissen van reuk, smaak, zicht, gehoor
- Oorpijn
- Endometriose (baarmoederslijmvlies dat zich buiten de baarmoeder bevindt)
- Buitensporige haaruitval
- Schimmelinfecties (candida albicans, zwemmerseczeem, vaginale schimmel)
- Gastritis (ontsteking van het maagslijmvlies)
- Hooikoorts
- Netelroos
- Impotentie

- Slapeloosheid
- Concentratieverlies
- Geheugenverlies
- Migraine
- Doof gevoel en tintelingen
- Psoriasis (schubbig huidziekte)
- Sinusitis (bijholteontsteking)
- Stotteren
- Zwellingen
- Uretritis (ontsteking van de plasbuis)
- Urineweginfecties
- Virusinfecties (verkoudheid, griep)

Vergevorderde symptomen

- Alle vormen van kanker
- De ziekte van Crohn (chronische ontsteking van de dunne en/of dikke darm)
- De ziekte van Hodgkin (kanker van witte bloedcellen van alleen het B-type)
- Niet kunnen leren
- Leukemie
- Multiple Sclerose - MS (langzaam verergerende aandoening van het ruggenmerg)
- Myasthenia gravis (spierziekte)
- Reumatoïde artritis (gewrichtsreuma)
- Sarcoïdose (ziekte van Besnier-Boeck, verspreid door het lichaam optredende ontstekingen van lymfklieren en organen)
- Schizofrenie
- Sclerodermie (verharding van bindweefsel)
- Systemische lupus erythematosus (bindweefselziekte)
- Tuberculose

Begrijpen wat je lichaam je via de symptomen jou probeert te vertellen, is een belangrijke stap in de richting van het identificeren en oplossen van het onderliggend probleem.

Aflezen van de pH

Op welk niveau dien je de pH van de urine of het speeksel te brengen? De pH kan te hoog worden, hetgeen ook bepaalde ziekten en onevenwichtigheden in het lichaam teweeg kan brengen. Dit is dan ook het doel van het meten met het lakmoesstrip: om de pH op een gezonde bandbreedte te houden. De pH van het speeksel kan zowel door bacteriën in de mond, als door hetgeen kort daarvoor is gegeten, worden beïnvloed.

Het zuurstofgehalte van het lichaam houdt direct verband met de pH. Het verhogen van de pH van 4 naar 5 verhoogt de zuurstof naar de cellen met een factor tien, een pH van 4 naar 6 verhoogt de zuurstof met een factor 100 en het verhogen van de pH van 4 naar 7 verhoogt het zuurstofgehalte met een factor 1000.

Wanneer de lichaams-pH tot onder de 6,4 daalt, worden enzymen gedeactiveerd, werkt de spijsvertering niet goed en kunnen vitamines, mineralen en voedingssupplementen niet doelmatig worden opgenomen.

Je hoeft niet verbaasd of ongerust te zijn wanneer de pH van de urine af en toe naar de 5 gaat, omdat het een weerspiegeling is van de capaciteit van de nieren en het laat zien dat zuren uit de stofwisseling kunnen worden verwijderd en worden verwijderd. Je wilt dat de urine in staat is om zuur te verwijderen en zuur is wanneer dat nodig is.

Wanneer je de pH van je speeksel meet, doe dit dan minstens één uur vóór of twee uur na het eten. Meet twee tot drie maal per dag, zodat je een beeld van het gemiddelde krijgt.

Richtlijnen voor dosering

De beste richtlijn voor dosering van natriumbicarbonaat wordt door de pH van de eigen urine en het eigen speeksel verschaft, die 's morgens of een aantal keren per dag worden opgenomen. Daarvoor dien je goedkope pH test stripjes aan te schaffen.

Sommige mensen, die naar een kuuroord gaan, drinken bicarbonaatrijk water om zweren, colitis en andere maagdarfstoornissen te genezen. Het opnemen van bicarbonaat via baden stimuleert daarnaast de doorbloeding en kan mogelijk degenen met een hoge bloeddruk en matige atherosclerose voordeel bieden.

Orale dosering

Natriumbicarbonaat kan iedere twee uur voor zowel pijnstilling als voor maagdarmlachten oraal in doses van 1/2 theelepel per 125 ml water worden gebruikt, maar niet meer dan 7 doseringen per dag.

Gebruiksaanwijzing voor oraal gebruik:

- Voeg iedere twee uur 1/2 theelepel (2,5 g) aan een half glas (125 ml) water toe, tenzij de arts anders voorschrijft.
- Laat volledig in het water oplossen.
- Neem per 24 uur niet meer dan de volgende maximale hoeveelheden:
 - zeven 1/2 theelepels
 - drie 1/2 theelepels bij 60 jaar en ouder
- Gebruik de maximale dosering niet langer dan twee weken.

Overige informatie: iedere halve theelepel bevat 616 mg natrium.

Natriumbicarbonaat is geen vervanging van een alkalisch voedingspatroon, ook is het geen vervanging voor lichaamsbeweging en goed ademen, die beide het kooldioxidegehalte en dus het zuurstofgehalte van iemand verhogen.

Baking Soda met citroen recept

Instructie:

- Glas 250 ml lauw mineraalwater zoals bijvoorbeeld Spa Blauw (geen kraanwater)
- 1 theelepel Baking Soda toevoegen en goed roeren totdat het poeder is opgelost
- Voeg dan, beetje bij beetje, de sap van een hele biologische citroen toe totdat bruisen stopt

Neem dit twee keer per dag in op een lege maag(!) Eénmaal 's-morgens en éénmaal voor het slapen gaan.

Citroen is één van de vriendelijkste manieren om de pH-balans en de alkaliniteit te herstellen. Hoewel citroensap op zichzelf zuur is, is de as van citroensap alkalisch. Wanneer je citroen consumeert, neutraliseert dat zuur en maakt dat het lichaam meer alkalisch. Van citroenen is bekend dat ze de reiniging bevorderen en het lichaam van chemische gifstoffen en gifstoffen uit het voedsel ontdoen, het immuunsysteem oppeppen en een goede gezondheid ondersteunen.

Tip: vervang de witte wijn- of natuurazijn in eigengemaakte dressing met vers geperst citroensap. De meeste azijn, met uitzondering van appelazijn, is voedsel met een zure as.

Waarschuwingen

Zeg het tegen je arts als je één van de volgende aandoeningen hebt: reeds bestaande hart- en vaatziekten, nierfalen, leverfalen, hoge bloeddruk, of de één of andere allergie. **Maak je arts erop attent dat je een natriumarm dieet volgt, omdat deze medicatie (natriumbicarbonaat) een grote hoeveelheid natrium bevat.**

Deze medicatie dient tijdens de zwangerschap alleen te worden gebruikt als het echt noodzakelijk is. Kleine hoeveelheden van natriumbicarbonaat blijken in moedermelk aanwezig te zijn. Bespreek de risico's en voordelen met je arts, zelfs als hij of zij waarschijnlijk niet volledig van de voordelen op de hoogte is.

Breng je arts op de hoogte van ieder zelfzorgmedicijn of ieder medicijn op recept dat je inneemt en vraag hem naar de gevaren en bijwerkingen die bij dergelijke medicijnen gebruikelijk zijn.

Deze medicatie (natriumbicarbonaat) heeft het vermogen om op veel medicijnen in te werken. Neem binnen één tot twee uur na het innemen van een zuurremmer geen andere medicijnen in. Als een overdosis wordt vermoed bel dan 112 voor spoedeisende hulp. Symptomen van een overdosis kunnen zijn: prikkelbaarheid, spierstijfheid en toevallen.

Neem, voor je natriumbicarbonaat gaat gebruiken, eerst contact op met je arts als je één van de volgende stoffen inneemt:

- mecamylamine
- methenamine
- ketoconazol
- zuurremmers
- antibiotica zoals tetracycline, of oxytetracycline

Het kan zijn dat je niet in staat bent om natriumbicarbonaat in te nemen, of je hebt een aanpassing nodig van de dosering, of een speciale monitoring tijdens de behandeling als je één van bovenstaande medicijnen gebruikt.

Zorg ervoor dat je, wanneer dan ook, slechts kleine hoeveelheden Baking Soda per keer inneemt, omdat alkalische stoffen het meeste, zo niet al het zuur in de maag neutraliseren, en de maag zodoende tot het produceren van meer zuur aanzetten. Dit kan dan weer op zijn beurt tot meer brandend maagzuur leiden en een gevaarlijke cyclus starten.

Want brandend maagzuur is meestal het gevolg van te weinig maagzuur en niet - zoals veel mensen denken - van te veel maagzuur.

Het lichaam heeft foliumzuur nodig om vitamine B12 te benutten. Zuurremmers, inclusief natriumbicarbonaat, remmen de opname van foliumzuur. Mensen die zuurremmers nemen worden geadviseerd om extra foliumzuur in te nemen.

Alles dient in evenwicht met elkaar te worden ingenomen. Natriumbicarbonaat wordt over het algemeen goed verdragen. Hoge doseringen kunnen echter hoofdpijn, misselijkheid of prikkelbaarheid veroorzaken. Als één van deze effecten aanblijven of hinderlijk worden, neem dan contact op met je arts.

Breng je arts op de hoogte wanneer je last van spierzwakte, trage reflexen en verwardheid, zwelling van voeten of enkels, zwarte, teerachtige ontlasting of gemalen koffieachtig braaksel krijgt. Als je andere effecten bij jezelf bemerkt, die niet hierboven staan, neem dan contact op met je arts of apotheek.

Dr. Mark Pagel zei: "Baking Soda is niet per definitie veilig. Uit preklinisch onderzoek, voordat er sprake van ziekte is, en wiskundige oncologische modellering is bekend dat te veel Baking Soda en/of

een behandeling met Baking Soda die te lang wordt volgehouden, schadelijk voor normaal weefsel is, met name nier- en blaasweefsel."

Het probleem is dat niet bekend is wat te veel en te lang is, en dat het waarschijnlijk van persoon tot persoon verschilt (oudere patiënten bijvoorbeeld, met een beperkte nierfunctie, zijn vaak gevoeliger voor een behandeling met Baking Soda). Daarom bestaat er een reële vrees dat wanneer te veel Baking Soda over een te lange periode wordt toegediend, de patiënt schade oploopt.

Veilig gebruik

De sleutel tot het veilig gebruik van natriumbicarbonaat is het monitoren en testen van zowel de pH van de urine als die van het speeksel met een lakmoesstrip of een elektronische tester. Ik raad mensen aan dit iedere ochtend te doen en de resultaten op te schrijven. Doe het ook wanneer je een sterk geconcentreerd natriumbicarbonaat bad neemt en doe het weer zo snel mogelijk wanneer je uit het bad bent gestapt. Het is niet wenselijk om de pH van de urine boven de 8,0 te laten komen, en het wordt aanbevolen om de behandeling na een week van sterk gebruik te stoppen en de pH weer te laten dalen.

Je kan alles te veel doen! Wanneer gezegd wordt dat Baking Soda veilig is, is het vergeleken met de bovenmatig sterke giften die in chemotherapie worden aangetroffen, uitzonderlijk veilig. Natriumbicarbonaat is een sterk geneeskrachtig middel, één van de krachtigste en het zal de pH in de meeste weefsels snel opdrijven en dat is de reden dat het zo effectief is.

Gebruik het niet wanneer je op een natriumarm dieet zit, tenzij het door een arts wordt voorgeschreven. Raadpleeg, wanneer je een medicijn op recept gebruikt, een arts voordat je het gaat gebruiken.

Zuurremmers kunnen op bepaalde medicijnen inwerken. Geef het niet aan kinderen onder de vijf jaar zonder dat eerst goed overwogen te hebben.

Neem, om schade te voorkomen, natriumbicarbonaat niet in voordat het poeder volledig is opgelost en het is zeer belangrijk om geen Baking Soda in te nemen wanneer je te vol met eten of drinken zit. Raadpleeg een arts als er hevige maagpijn na het innemen van dit product optreedt.

In het algemeen dient de keuze van de dosering voor zwangere vrouwen, jonge kinderen en bejaarde patiënten voorzichtig te worden gemaakt. Mede gezien de hogere frequentie van een verminderde lever-, nier- of hartfunctie en de bijbehorende aandoeningen, of van andere behandelingen met medicijnen bij die doelgroep, start men gewoonlijk aan de lage kant van de bandbreedte van de dosering.

Contra-indicaties

Voor mensen met de zeldzame ziekten Bartter syndroom of syndroom van Gitelman kan bicarbonaat gecontra-indiceerd zijn (een contra-indicatie is een reden om een behandeling of onderzoek niet uit te voeren).

Degenen die aan deze zeldzame ziekten lijden, kunnen om het bicarbonaat te neutraliseren een paar druppels citroensapconcentraat aan een drank met bicarbonaat toevoegen.

Er dienen sterke voorzorgsmaatregelen te worden genomen bij mensen die aan chronische longaandoeningen lijden. Als iemand een duidelijke longaandoening heeft, schakelen de hersenen in antwoord op een verlaagd zuurstofgehalte over op ademen, dus zullen ze niet op de stapeling van kooldioxide reageren.

Met het toegevoegde kooldioxide dat de longen dan niet kunnen verwijderen, verschuift de optelsom, hetgeen betekent dat het toegevoegde kooldioxide (CO₂), koolzuur (H₂CO₃) wordt en dan krijg je dus een patiënt met een acidose.

Extra voorzichtigheid is geboden bij kankerpatiënten met ernstige problemen van het hart, de nieren en de lever. Bijwerkingen van het toedienen van natriumbicarbonaat kunnen een metabole alkalose, healthwatch.eu eBook – De genezende werking van Baking Soda – V1.3

oedeem als gevolg van een teveel aan natrium, hartfalen, zeer hoge bloedsuikerspiegel, te veel bloed in omloop door te veel vocht dat te veel natrium aantrekt en een hoge bloeddruk, als gevolg van een verhoogd natriumgehalte, zijn.

Bij patiënten die een calciumrijk of een zuivelrijk dieet volgen, calciumsupplementen of calciumbevattende zuurremmers, zoals calciumcarbonaat, gebruiken, kan het gebruik van natriumbicarbonaat een melkalkalisyndroom - te veel calcium in het bloed en kalkafzetting in de weke delen - veroorzaken, dat tot een te hoog kalkgehalte in het bloed, nierstenen en nierfalen kan leiden.

In zeldzame gevallen ontwikkelt zich een metabole alkalose bij iemand die te veel base uit diverse stoffen, zoals Baking Soda (natriumbicarbonaat) heeft ingenomen. Zware metabole alkalose (met bijvoorbeeld een pH van het bloed van $>7,55$) is een ernstig medisch probleem.

Symptomen van alkalose

- Verwarring (kan tot versuffing of coma verergeren)
- Tremor - beving - van de handen
- Licht gevoel in het hoofd
- Spiertrekkingen
- Misselijkheid, overgeven
- Doof gevoel in het gezicht of ledematen
- Verlengde spierspasmen (tetanie)

Producten met natriumbicarbonaat



Baking Soda van het merk Arm & Hammer is het goedkoopste medicijn ter wereld. Het is goed te verkrijgen in supermarkten, natuurwinkels of via het internet. **Verwar baksoda (Baking Soda) niet met bakpoeder, dat wel aluminium kan bevatten.** Dit zijn twee zeer verschillende producten, waarbij bakpoeder een mix van baksoda met een aantal verschillende, zure ingrediënten is. Verzeker je altijd ervan dat je 100% zuivere baksoda oftewel natriumbicarbonaat koopt.

Disclaimer

De informatie in dit eBook is uitsluitend voor educatieve doeleinden en is niet bedoeld als vervanging van regulier medisch advies, diagnose of behandeling. De lezer neemt de volledige wettelijke verantwoordelijkheid voor de beslissingen die hij maakt met betrekking tot zijn eigen gezondheid. Dit eBook kan de mening van jouw (huis)arts of medisch therapeut niet vervangen.

Ik neem geen verantwoordelijkheid voor eventuele fouten of vergissingen die in dit eBook kunnen staan. Ik heb zo zorgvuldig mogelijk gehandeld.

Erkin Oksak

Geraadpleegde literatuur en bronnen

- De helende werking van Baking Soda, Dr. Mark Sircus
- Alkalize or Die, Dr. Theodore A. Baroody
- International Journal of Food Microbiology. Volume 109, issues 1-2, 25 mei 2006, pag. 160-163. De virusdodende doelmatigheid van Baking Soda (natriumbicarbonaat) werd versterkt toen het in combinatie met aldehyden of waterstofperoxide werd gebruikt
- Journal of Dermatological Treatment. Volume 16, number 1. Februari 2005. Old fashioned sodium bicarbonate baths for the treatment of psoriasis in the era of futuristic biologics. (De ouderwetse natriumbicarbonaat baden voor de behandeling van psoriasis)