

Công dụng của thuốc muối (baking soda)

(Dr.Mercola <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/08/27/baking-soda-natural-remedy.aspx>)

Kim Tuyền chuyển ngữ
Quỳnh Mai posted

Phân biệt giữa thuốc muối (baking soda) và bột nở (baking powder)

Baking soda, hay sodium bicarbonate, tiếng Việt gọi là “Thuốc Muối” hay “Thuốc Tiêu Mặn” có mặt trên kệ bếp của nhiều gia đình cho việc nướng bánh và tẩy rửa. Nhưng nó còn nhiều công dụng khác mà bạn chưa biết đến để tận dụng.

Chẳng hạn như bạn có thể dùng baking soda để lấy cái dằm ở ngón tay ra một cách an toàn, hay bạn có thể dùng nó để làm kem đánh răng.

Bạn có thể mua một hộp baking soda với giá 1 dollar. Nó là một trong những dụng cụ y tế rẻ tiền và an toàn nhất, vì vậy thật là có lý để bạn tìm hiểu về nhiều công dụng của baking soda.



Tóm tắt lịch sử của baking soda

Ở dạng tự nhiên, baking soda được biết đến như nahcolite, một loại khoáng chất được tạo ra từ thời cổ đại khi các hồ bị bay hơi một cách nhanh chóng bởi nhiệt độ cao. Nahcolite chứa một lượng lớn sodium bicarbonate, đã được sử dụng từ nhiều ngàn năm. Ví dụ, người Ai Cập dùng nahcolite làm xà phòng để tẩy rửa. Sau đó, xuyên suốt lịch sử, nhiều câu chuyện của nhiều dân tộc kể lại rằng baking soda được sử dụng khi làm bánh mì và các loại bánh nở khác.

Tuy nhiên, mãi đến năm 1846 hai vị tiến sĩ Austin Church và John Dwight mới bắt đầu sản xuất và bán baking soda. Trong những năm 1860, baking soda là một thành phần trong sách dạy nấu ăn, và trong những năm 1930 đã được quảng cáo rộng rãi như là một "dược phẩm đã được chứng minh." Đến năm 1972, ý tưởng giữ một hộp baking soda trong tủ lạnh để giữ cho thực phẩm tươi mới nảy sinh và nhiều người đã thực hành như thế.

Baking soda được phổ biến bởi Arm & Hammer hơn 150 năm qua. Trong khi nhiều người biết về công dụng trong nấu ăn và tẩy rửa, thì ít ai nhận ra rằng baking soda cũng có nhiều dược tính mạnh mẽ.

Baking Soda có thể giúp chống cảm lạnh và cúm

Một số người tin rằng khi uống baking soda, nó có thể giúp cho cơ thể duy trì sự cân bằng độ pH axit-kiềm trong máu. Đây có khả năng là điều cơ bản trong việc đề nghị sử dụng baking soda chống lại các triệu chứng của cảm lạnh và cúm. Trong tập sách "Cách dùng Arm & Hammer Baking Soda trong y học" xuất bản năm 1924, Tiến Sĩ Volney S. Cheney kể lại những thành công của ông trong điều trị cảm lạnh và cúm với thuốc muối baking soda.

Năm 1918 và 1919 trong khi dịch vụ y tế công cộng Mỹ chiến đấu với bệnh cúm, điều làm Bác Sĩ Cheney chú ý đó là những ai đã hoàn toàn có độ pH là kiềm nhờ uống baking soda rất ít bị lây bệnh cúm, những ai bị nhiễm bệnh, nếu nhanh chóng đưa cơ thể lên chỉ số pH kiềm thì chỉ bị cúm nhẹ.

Từ đó Bác Sĩ Cheney điều trị mọi trường hợp cảm lạnh và cúm bằng cách cho uống ngay nhiều lần thuốc muối baking soda và rất nhiều trường hợp chỉ trong vòng 36 giờ thì các triệu chứng hoàn toàn chấm dứt.

Hơn nữa, trước Câu Lạc Bộ Phụ Nữ và Hiệp Hội Phụ Huynh-Giáo Viên, Bác Sĩ Cheney đã ủng hộ việc sử dụng baking soda để phòng ngừa "cảm lạnh" với kết quả là đến bây giờ nhiều báo cáo vẫn đang tiếp tục gửi về nói rằng những ai uống baking soda không bị nhiễm bệnh, trong khi những người chung quanh hầu như bị cúm cả.

(Cũng không quá cho việc nâng độ pH lên độ kiềm tối ưu do hoạt động của baking soda là nhất định, vì tôi (bác sĩ Cheney) cũng thường dùng axit hydrochloric (pH=2) pha loãng để tiêm vào tĩnh mạch và giúp các bệnh nhân hầu như khỏi nhiễm trùng cấp tính ngay lập tức. Rõ ràng việc này đẩy độ pH theo hướng ngược lại với baking soda, tuy nhiên cả hai đều có tác dụng, cho thấy rằng cách thức hoạt động có thể là cách khác hơn là độ pH trung gian.)

Việc sử dụng baking soda tương đối dễ dàng và vô hại ngay cả khi bạn không thấy các triệu chứng cảm lạnh thuyên giảm. Chỉ đơn giản hòa tan lượng baking soda đề nghị vào ly nước và uống. Liều lượng đề nghị cho cảm lạnh và cúm của công ty Arm & Hammer năm 1925 là:

Ngày 1: Uống 6 liều cách nhau 2 tiếng. Mỗi lần uống 1/2 muỗng cà phê baking soda trong ly nước đầy.

Ngày 2: Uống 4 liều cách nhau 3 tiếng. Mỗi lần uống 1/2 muỗng cà phê baking soda trong ly nước đầy.

Ngày 3: Uống 2 liều vào buổi sáng và buổi chiều. Mỗi lần uống 1/2 muỗng cà phê baking soda trong ly nước đầy.

Những ngày tiếp theo: uống 1 liều 1/2 muỗng cà phê baking soda trong ly nước đầy vào buổi sáng cho tới khi triệu chứng chấm dứt.

Các công dụng khác của baking soda

1. Đau loét: Tôi đã đề nghị cho nhiều người kể cả những người trong nhà và ngạc nhiên khi thấy hiệu quả đáng ca ngợi của nó. Điều này có lý, vì baking soda nhanh chóng trung hòa axit trong dạ dày. Liều lượng thường là 1-2 muỗng cà phê trong một ly nước đầy.

2. Lấy dằm ra ngoài: Cho một muỗng súp baking soda vào ly nước nhỏ, rồi ngâm vùng bị dằm vào hai lần một ngày. Nhiều dằm sẽ tự ra ngoài sau vài ngày sử dụng liệu pháp này.

3. Cháy nắng: Cho 1/2 chén baking soda vào bồn tắm rồi ngâm mình trong bồn. Khi ra khỏi bồn hãy để người khô tự nhiên, không dùng khăn lau muối bám vào người để gia tăng hiệu quả. Bạn cũng có thể cho hỗn hợp baking soda và nước vào gác băng lạnh và đắp lên chỗ phỏng nắng.

4. Khử mùi: Nếu bạn muốn tránh sản phẩm khử mùi và chống đổ mồ hôi có chứa paraben và nhôm, hãy thử lấy một nhúm baking soda nhào với nước để thay thế. Bột sền sệt này là chất khử mùi đơn giản tự nhiên và hiệu quả.

5. Nâng cao hiệu suất thể thao: Các vận động viên chạy bộ đường dài từ lâu đã uống viên baking soda trước cuộc đua để gia tăng năng lực. Tôi không đề nghị bạn thử nó ở nhà, tôi chỉ đưa ra một ví dụ về lợi ích của baking soda.

6. Kem làm sạch vôi răng: Lấy 6 phần baking soda trộn đều với 1 phần muối biển, rồi cho vào lọ để sử dụng. Làm ướt đầu ngón tay trở rồi chấm vào muối

này chà khắp lợi và răng. Bắt đầu ở hàm trên phía ngoài rồi phía bên trong. Làm như thế với lợi và răng hàm dưới. Nhổ ra ngoài phần muối dư. Sau 15 phút súc miệng cho sạch. Hỗn hợp muối này rất hiệu quả trong việc diệt khuẩn ở răng miệng và dần dần làm sạch vôi răng.

7. Kem làm trắng răng tự nhiên: Dầm nhuyễn 1 trái dâu tây chín (strawberry) rồi trộn đều với 1/2 muỗng cà phê baking soda (thuốc muối). Trát hỗn hợp này lên răng và để yên 5 phút rồi đánh răng. Phương pháp này chỉ sử dụng một tuần một lần, làm nhiều hơn có thể làm hỏng men răng.

8. Côn trùng cắn: Cho một chút nước vào baking soda rồi thoa lên chỗ bị muỗi, kiến cắn. Cũng có thể thoa bột baking soda khô lên da. Cách này giúp giảm ngứa.

9. Ngâm chân: Cho ba muỗng canh baking soda vào chậu nước ấm rồi ngâm chân.

10. Tẩy da chết: Trộn đều ba phần baking soda, một phần nước có thể dùng để tẩy da chết trên mặt và cơ thể. Đây là cách tự nhiên, ít tốn kém và nhẹ nhàng có thể sử dụng hàng ngày.

11. Tẩy độc: Cho baking soda và giấm táo vào bồn nước ấm rồi ngâm mình. Cách này giúp giảm đau nhức và tẩy độc. Nó cũng giúp làm sạch bồn tắm và ống cống nữa.

12. Baking soda cũng tuyệt vời để làm sạch các vật dụng ở nhà bếp. Bạn có thể để hộp baking soda ở tủ thuốc, ở nhà bếp, phòng tắm và chung với các sản phẩm làm sạch khác.

13. Cọ rửa phòng tắm và nhà bếp: Rắc baking soda trên bề mặt và cọ rửa.

14. Làm sạch đường cống: Rắc baking soda xuống ống thoát nước, xong đổ thêm giấm táo (apple cider vinegar) và để nó sủi bọt trong 15 phút, sau đó xả nước nóng. Đây là cách an toàn thay thế cho dùng hóa chất.

15. Làm sạch nồi chảo: Ngâm nồi, chảo trong nước nóng và baking soda 15 phút sẽ dễ dàng tẩy sạch các vết dính.

16. Chùi rửa giá sắt nướng thịt. Sử dụng baking soda để chà rửa giá nướng thịt.

17. Làm sạch đồ chơi trẻ em: Ngâm đồ chơi trong dung dịch 1 lít nước và 4 muỗng canh baking soda.

18. Làm mềm quần áo: Cho 1/2 chén baking soda vào quần áo khi giặt, quần áo sẽ mềm mại, trắng và mới hơn.

19. Làm sạch thảm: Rắc bột baking soda lên thảm, để 15 phút rồi dùng máy hút bụi thảm.

20. Đánh bóng dụng cụ bằng bạc: Xả nước nóng vào bồn rửa chén, lót miếng giấy bạc bên dưới, cho baking soda lên giấy bạc, ngâm các miếng bạc lên trên cho tới lúc sạch.

21. Khử mùi hôi của giày: Rắc baking soda vào trong giày.

22. Chữa cháy nhỏ: Trường hợp xảy ra việc cháy nhỏ do dầu mỡ trong nhà bếp, rắc baking soda lên để dập tắt ngọn lửa.

23. Ngâm các vật dụng dùng cho đánh răng vào ly nước ấm với 2 muỗng cà phê baking soda sẽ khử mùi và làm sạch dụng cụ.

24. Dùng để hạ ợ nóng (heartburn), ợ chua. Theo hướng dẫn ghi trong hộp.

25. Rửa tay: Không dùng xà bông. Lấy 3 phần baking soda, 1 phần nước, trộn chung rồi rửa tay, sẽ khử mùi và đất bám ở tay. Hoặc lấy 3 phần baking soda này cho vào xà bông rồi rửa tay.

26. Làm sạch tóc: Lấy một nhúm baking soda cho vào lòng bàn tay cùng với xà bông gội đầu. Gội đầu như thường lệ. Baking soda giúp tẩy keo xịt tóc hay dầu xức tóc làm cho tóc sạch hơn. Bây giờ bạn không ngại thoa dầu dừa vào chân tóc để trị gàu hay giúp tóc mọc vì sau đó tóc bóng dầu nữa. Gội đầu với baking soda sẽ làm sạch dầu.

27. Làm sạch lược, bàn chải. Ngâm trong 1 tô nước ấm với 1 muỗng cà phê baking soda.

28. Làm sạch khăn, xấp rửa chén: Ngâm trong 1 lít nước ấm với 4 muỗng súp baking soda. Để khử trùng mạnh hơn nữa, dùng microwave.

29. Khử dầu mỡ: Rắc baking soda lên chỗ dính dầu mỡ và chà với bàn chải ướt.

30. Khử mùi thùng rác: Rắc baking soda vào đáy thùng.

31. Khử mùi ống cống: Đổ nửa chén baking soda vào ống thoát nước ở các bồn nước trong khi mở vòi cho chảy nước ấm. Việc này sẽ trung hòa chất axit và khử mùi hôi.

32. Tươi mát tủ quần áo: Đặt một hộp baking soda vào kệ quần áo để giữ quần áo được thơm tho.

33. Đa năng cho cảm trại: Dùng để tẩy chất dơ, rửa tay, rửa chén nồi, khử mùi, kem đánh răng, chữa cháy, v.v...

34. Bảo quản hầm cầu (septic care): Thường xuyên dùng baking soda trong ống nước có thể giúp hệ thống bồn cầu thông chảy. Một chén baking soda mỗi tuần sẽ duy trì độ pH thích hợp cho bể phốt (septic tank).

35. Rửa rau cải và trái cây: Baking soda là cách dùng ăn toàn để rửa sạch các chất bẩn bám vào rau quả. Rửa baking soda lên miếng xốp sạch, chà rửa và xả nước cho sạch.

Sr:NV