

# eBook

## Top 60 toepassingen van **Baking Soda**



## Inhoudsopgave

Wat is Baking Soda? .....	3
Top 60 toepassingen van Baking Soda	
Bij het koken .....	4
In de keuken .....	5
Huishouding .....	6
Geurtjes verwijderen .....	7
Gezondheid & verzorging .....	8
Overige toepassingen .....	10
Disclaimer .....	11
Geraadpleegde literatuur en bronnen .....	12

## Wat is Baking Soda?

Wat is Baking Soda nu precies? Baking Soda heeft als scheikundige naam natriumbicarbonaat. Het is een basisch zout. Het "bi" in de naam wil zeggen dat er twee maal zoveel carbonaat als natrium in de stof voorkomt. Het staat ook bekend onder de namen: zuiveringszout, maagzout, bakzout, steenzout, sodium bicarbonate en baksoda. Het is niet hetzelfde als gewone soda of bakpoeder. 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".

Echter, Baking Soda is een belangrijk medicijn gebleken bij de behandeling van o.a. kanker, nierziekten en andere aandoeningen. Zo is onder meer vastgesteld dat de combinatie van citroen/limoen en Baking Soda een 10.000 keer sterker effect heeft dan chemotherapie! Wat interessanter is, is het feit dat de combinatie van het citroen en zuiveringszout alleen kankercellen vernietigt, zonder nadelige bijwerkingen te hebben voor gezonde cellen en weefsels. Experimenten hebben aangetoond dat patiënten, gediagnosticeerd met kanker, die regelmatig citroensap en een theelepel natriumbicarbonaat hebben gedronken wonderbaarlijke resultaten hadden.

Zie de site van Pubmed met vele wetenschappelijke onderzoeken en tik in sodium bicarbonate cancer: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.

## Top 60 toepassingen van Baking Soda

Hieronder heb ik ruim 60 toepassingsmogelijkheden van Baking Soda op een rijtje gezet. Deze lijst is verre van compleet maar geeft een indruk van de enorme kracht van natriumbicarbonaat.

### BIJ HET KOKEN

**1. Groente en fruit wassen.**

Ontdoo fruit en groente van vuil en eventueel beestjes door ze even in een bak met water te leggen en een paar eetlepels Baking Soda toe te voegen. Daarna goed afspoelen.

**2. Gedroogde bonen weken.**

Zet ze in een zuiveringszoutoplossing om ze makkelijk verteerbaar te maken.

**3. Je eigen sportdrink.**

Meng Baking Soda met gekookt water en Keltisch zeezout.

**4. Luchtigere omelet.**

Voeg een halve theelepel zuiveringszout toe per drie eieren.

**5. Zuurgehalte van op tomaten gebaseerde recepten verlagen.**

Besprenkel ze met een snufje zuiveringszout.

**6. Rijsmiddel.**

Voeg het samen met iets zuurs (bijv. karnemelk, yoghurt of citroen) aan het beslag toe.

**7. Voorkomen van bittere en troebele thee.**

Voeg een snufje Baking Soda toe aan een liter vers gezette thee.

**8. Schil eieren makkelijker pellen.**

Voeg wat Baking Soda aan het water toe wanneer je eieren kookt. Je zult merken dat de schil dan veel makkelijker los laat wanneer je het ei pelt.

**9. Vlees malser maken.**

Strooi wat Baking Soda op je vlees om het malser te maken.

**10. Gist.**

Je kunt Baking Soda gebruiken in plaats van gist. Voeg een mespuntje Baking Soda toe om dingen luchtiger of beter gezegd, lichter verteerbaar te maken.

**11. Tegen stank van uien.**

Heb je uien gesneden en stinken je handen een uur in de wind? Was ze dan met een oplossing van Baking Soda (ook citroen is hier goed voor). De reuk vervliegt zo.

## IN DE KEUKEN

### **12. Oven schoonmaken.**

Strooi wat Baking Soda op de bodem van je oven, spuit het nat met een plantenspuit met water om de soda vochtig te maken en laat het een nacht weken. In de ochtend kun je de Baking Soda verwijderen en de oven gemakkelijk schoonmaken.

### **13. Afwasmiddel.**

Voeg twee flinke eetlepels Baking Soda toe aan het gewone afwaswater met afwasmiddel en je merkt dat vet en etensresten als sneeuw voor de zon verdwijnen . Voorweken in het afwaswater bij extra hardnekkige vlekken. Thee- en koffieresten kun je ook gemakkelijk verwijderen met een mengsel van water en Baking Soda.

### **14. Vet verwijderaar.**

Baking Soda verwijdert op simpele wijze vet van potten en pannen. Maak een papje van water en Baking Soda en breng dit aan op de plekken die schoon moeten worden en spoel na ca. 10 minuten af.

## HUISHOUDING

### **15. Schoonmaken van babyflesjes.**

Als je babyflesjes veilig wilt reinigen en ontgeuren ga je als volgt te werk: vul de flesjes met warm water en voeg er 1 theelepel Baking Soda aan toe. Schudden, goed naspoelen en schoonmaken zoals gebruikelijk. Voor extra reiniging en ontgeuren van de zuigflessen en -doppen kun je ze een nacht laten weken in een oplossing van 4 eetlepels Baking Soda op 1 liter warm water. De volgende dag spoelen en reinigen zoals gebruikelijk.

### **16. Knuffels fris houden.**

Als je vindt dat de teddybeer van je kind een opfrisbeurt nodig heeft, strooi dan wat Baking Soda op zijn vacht en laat het gedurende 15 minuten intrekken. Daarna borstel je de resten grondig af. De beer is weer zacht voor gebruik door je baby en Teddy zelf zal het ook waarderen.

### **17. Allesreiniger.**

Meng 250 milliliter lauw water met 1 theelepel Baking Soda, 1 theelepel groene zeep en een scheutje citroensap. Je kunt dit mengsel in een sprayflacon gieten, zodat je het makkelijk kunt gebruiken en bewaren.

### **18. Vloeren reinigen.**

Voor het verwijderen van vlekken en vuil op de vloer, meng je een half kopje Baking Soda in een emmer warm water en reinig daarmee je vloer. Nadweilen met schoon water. Maar let op: dit is niet geschikt voor een gestoffeerde vloer en vloeren die met was bewerkt zijn!

### **19. Toiletreiniger.**

Strooi een kopje Baking Soda in het toilet en giet daaroverheen 1 kopje azijn. Laat het 10 minuten bruisen en maak het toilet dan schoon met een borstel.

### **20. Bleekmiddel.**

Meng Baking Soda met citroenzuurpoeder en je hebt een perfect bleekmiddel. Hiermee poets je je ligbad mooi schoon. Ook bleek je er vlekken mee uit kleren, maar gebruik dit niet bij te delicate stoffen.

### **21. Schone stofzuiger.**

Zuig een handjevol Baking Soda op en je zult minder last hebben van vieze luchtjes uit je stofzuiger.

### **22. Frisse huisdieren.**

Sprenkel wat Baking Soda over de kam of borstel van je huisdier om zijn vacht en huid reukloos te maken.

### **23. Mooie bloemen.**

Bloemen blijven langer mooi met een theelepel Baking Soda in het water.

### **24. Bloedvlekken.**

Opgedroogde bloedvlekken laat je een paar uur weken in koud water met wat Baking Soda, daarna gewoon wassen en het is weer helemaal schoon. Bloedvlekken nooit met heet water schoonmaken!

### **25. Fris matras.**

Wanneer je de bedden verschoont, strooi dan wat Baking Soda op de matrassen. Laat het een paar uur intrekken en zuig het dan op.

## GEURTJES VERWIJDEREN

### **26. Koelkastgeur.**

Zet een bakje met Baking Soda in je koelkast.

### **27. Vuilnisbakgeur.**

Strooi Baking Soda op de bodem van een vuilnisbak.

### **28. Geur snijplank.**

Strooi wat Baking Soda op je snijplank, schrob even en spoel daarna af.

### **29. Geur uit afvoer.**

Gooi een half kopje Baking Soda in de afvoer van je badkamer of keuken.

### **30. Tapijtgeur.**

Strooi ruim over het tapijt en laat het een nachtje liggen om het 's ochtends op te zuigen.

### **31. Geur uit kattenbak.**

Bestrooi de bodem van de kattenbak.

### **32. Schoenengeur.**

Doe wat Baking Soda in (sport) schoenen als je ze niet gebruikt. Overal zullen de ongewenste geurtjes verdwijnen. Je kunt de Baking Soda in een oud, schoon strooibusje doen om makkelijker te strooien.

## GEZONDHEID EN VERZORGING

### **33. Mondspoelmiddel.**

Meng een afgestreken theelepel Baking Soda in een glas water en gorgel hiermee om je adem te verfrissen. Dit helpt ook bij keelpijn.

### **34. Tandborstels schoonmaken.**

Meng een kwart kopje water met eenzelfde hoeveelheid Baking Soda. Zet hier je borstels in, laat een nachtje staan en maak ze daarna schoon.

### **35. Neutraliseren van je lichaams pH.**

Drink op je nuchtere maag een glas lauw water met een theelepel Baking Soda. Moet je binnen vijf minuten (liefst binnen 2-3 minuten) boeren, dan heb je voldoende maagzuur. Als je niet binnen deze tijd moet boeren heb je dus te weinig maagzuur.

### **36. Gezichtsscrub.**

Maak een pasta van drie delen Baking Soda en één deel water. Je brengt deze vervolgens in draaiende bewegingen aan op je gezicht en reinigt je gezicht daarna met water.

### **37. Tegen zonnebrand.**

Te lang in de zon gezeten? Geen probleem. Mix Baking Soda met wat water en breng dit aan op de verbrande huid om de pijn te verminderen. Al gauw treedt verlichting op.

### **38. Voorkomen van gespleten haarpunten.**

Doe wat conditioner in je hand en voeg daar een beetje Baking Soda aan toe. Daarna het mengsel goed schuimend aanbrengen in je haar.

### **39. Tandpasta.**

Doop je tandenborstel in een papje van Baking Soda om je tanden mee te poetsen. Poets je tanden zoals altijd om je tanden op een natuurlijke manier witter te maken. Let op: doe dit echter wel met mate, want te vaak poetsen met Baking Soda kan je tandglazuur beschadigen!

### **40. Shampoo.**

Als je vaak jeuk op je hoofd hebt kan het zijn dat je een allergie hebt voor de reguliere shampoos of dat deze niet altijd de hairstylingresten goed wegwassen. Meng dan een 1 eetlepel Baking Soda met wat water en masseer dat op je hoofdhuid. Laat het geheel een paar minuten intrekken en spoel je haar dan goed uit. Eens per week voldoet. Je haren zullen op den duur ook nog eens minder snel vet worden.

### **41. Verminderen van pijn.**

Om een splinter of angel bij een bijensteek makkelijk te verwijderen, maak je een papje van Baking Soda en water, breng je het papje aan, laat je het even intrekken en verwijder je vervolgens op deze manier de angel of splinter.

### **42. Verlichten van jeuken.**

Als je last hebt van waterpokken kun je, om het jeuken te verlichten, een half kopje Baking Soda toevoegen aan een lauwwarm bad.

### **43. Bij verkoudheid of verstopte neus.**

Maak je eigen “dampschijven” om je hoofd te verlichten voor onder de douche. Je maakt deze van twee kopjes Baking Soda, 20 druppels eucalyptusolie en water. Voeg het water langzaam toe tot je een soort dikke pap hebt. Verdeel het mengsel over cakevormpjes en laat 24 uur gewoon drogen. Leg zo’n schijf op de grond in de douche en je hebt zo een prima “stoombad”.

### **44. Tegen misselijkheid.**

Om hiervan verlost te worden los je een halve eetlepel Baking Soda op in een kopje warm water en drink je dit op. Dit is niet geschikt voor zwangere vrouwen, vanwege het hoge zoutgehalte!



**45. Droge ellebogen.**

Meng het sap van een citroen met Baking Soda tot een pasta. Je wrijft het op je ellebogen en laat het vervolgens een kwartiertje intrekken. Je verwijdert het goedje daarna met water en behandelt je ellebogen na met kokosolie.

**46. Tegen kiespijn.**

Doop een natgemaakt wattenstaafje in de Baking Soda en wrijf daarmee over je tandvlees en de tand die pijnlijk is. Na een tijdje zal de pijn verminderen.

**47. Bij oververmoeide voeten en/of benen.**

Een bad of voetbad is een ware verkwikking. Strooi een ruime hoeveelheid Baking Soda in het warme water en voel de vermoeidheid uit je ledematen trekken. Daarna goed afspoelen en eventueel inwrijven met kokosvet.

**48. Verlichtende neusspray.**

Meng een theelepel Baking Soda met een beetje water (de Baking Soda moet net zijn opgelost) en doe dit in een klein flesje. Je kunt hier bijvoorbeeld een oud neussprayflesje voor nemen. Als je het op dezelfde wijze gebruikt als een neusspray zul je al snel verlichting bemerken.

**49. Natuurlijke deodorant.**

Dep met een poederkwast of een spons wat Baking Soda onder je oksels. Door de neutraliserende werking zul je geen last meer hebben van zweetlucht. Let op: het vocht verdwijnt hier niet mee!

## OVERIGE TOEPASSINGEN

### **50. Harde verkwasten.**

Kwasten kun je vrij makkelijk weer als nieuw krijgen, door een halve liter water met een kwart kopje azijn en 1 kopje Baking Soda te mengen in een pan. Zet je kwasten hier in en breng de vloeistof aan de kook.

### **51. Vlekken.**

Hardnekkige vlekken in kleding verdwijnen door ze een nachtje te laten weken in koud water waaraan een schepje Baking Soda is toegevoegd.

### **52. Ballonnen die zichzelf opblazen.**

Een topper op elke kinderparty! Je vult een niet-opgeblazen ballon voor de helft met Baking Soda. Dan neem je een fles en vult deze voor eenderde met azijn. Plaats de ballon nu voorzichtig over de fles. Je tilt de ballon iets op zodat de soda in de fles valt, de ballon blaast zich nu vanzelf op door de chemische reactie.

### **53. Tegen onkruid tussen de voegen van je tegels.**

Strooi er gewoon wat Baking Soda overheen en al het onkruid verdwijnt als sneeuw voor de zon.

### **54. Overlast van konijnen?**

Als je de bezitter bent van een moestuin en je hebt ongewenst bezoek van konijnen, strooi dan eenvoudigweg wat Baking Soda op de plaatsen waar je ze niet wilt hebben en de konijnen laten je moestuintje voortaan links liggen.

### **55. Mieren.**

Hier kom je het eenvoudigst vanaf door wat Baking Soda te strooien over het spoor dat ze volgen.

### **56. Gatenvullen.**

Als je gaten in je muur hebt dan mix je Baking Soda met tandpasta (wel witte natuurlijk) en vult de gaatjes in de muur daarmee op. Vervolgens gewoon laten drogen.

### **57. Stickerresten verwijderen.**

Meng water met Baking Soda tot je een pasta hebt en wrijf deze vervolgens zachtjes op de lijmresten. Daarna neem je alles af met een warme, vochtige doek.

### **58. Luchtverfrisser.**

Meng 2 kopjes heet water met een royale eetlepel Baking Soda en een half kopje citroensap. Het geheel schudden tot de soda is opgelost. Giet daarna de vloeistof in een plantenspuit en spray elke keer dat je last hebt van muffe geurtjes.

### **59. Tegen theeaanslag in je theepot.**

Vul deze met kokend water, knijp een partje citroen uit in het water en voeg ook de schil toe samen met een flinke eetlepel Baking Soda. Vervolgens laat je de theepot een nachtje staan en wast hem de dag erna goed af. Je zult zien dat alle aanslag is verdwenen.

### **60. Bij muffe boeken.**

Heb jij ook boeken die vochtig geworden zijn of niet meer zo fris ruiken? Strooi wat Baking Soda in het boek en laat het een tijdje luchten. Bij schimmel op een pagina kun je de soda inwrijven op de betreffende plekken en vervolgens het boek in de zon leggen.

### **61. Barbecuerooster schoonmaken.**

Na een fijne barbecue is er niets vervelender dan de dag erna het rooster van de barbecue te moeten schoonmaken. Maak het jezelf gemakkelijk en reinig de BBQ met een schoonmaaksponsje met een mix van 1/4 kopje Baking Soda en 1/4 kopje water. Spoel het rooster daarna goed af.

## **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

**Boek:** Dr. Mark Sircus: De helende werking van Baking Soda