Содовая диета

Борьба за идеальную фигуру присуща большему количеству женщин. Среди многих диет существует и содовая диета.

**Что за чудодейственный порошок?**

Если выражаться с точки зрения химии - это гидрокарбонат натрия. Пищевая сода представляет из себя белый кристаллический порошок природного происхождения. Входит в состав поваренной соли.

Продаётся она в каждом магазине и стоит сущие копейки. Используется в кулинарии как разрыхлитель.

Так же незаменима в хозяйстве:

*- Хорошо чистит посуду и грязные поверхности на кухне.*

**Как влияет на организм?**

Сода славится как помощник здоровью:

- Имеет смягчающие качества при лечении кашля.

- Обладает антисептическими особенностями при полоскании горла.

- Предотвращает воздействие кислоты на кожный покров в случае ожога.

- Даёт отличный эффект при расщеплении жиров.

Именно поэтому имеет высокую популярность среди диет.

**Рекомендации медиков.**

Прежде, чем хвататься за эту методику похудения, рассмотрим с медицинской точки зрения.

Всем известна сода при лечении изжоги. Но никто даже не задумывается о том, что она только изначально помогает. Так можно сжечь кислотно-щелочную оболочку желудка. И заработать, в лучшем случае, гастрит.

Не стоит забывать, что это химическое вещество т. е. щёлочь. Попадая в наш организм имеет свойства не только расщеплению жиров. Но и пагубно сказывается на самочувствии. Так же сода опасна при полоскании зубов. Потому как со временем стирает зубную эмаль. А это уже больной зуб.

С точки зрения медицины содовый раствор для внутреннего приёма слишком вреден для здоровья. Если всё же кто то хочет по экспериментировать, то необходимо проконсультироваться с врачом.

**Как правильно принимать?**

Среди наших уважаемых ценителей идеальной фигуры созданы содовые методики по снижению веса:

*1. Натощак с утра употреблять 1/5 чайной ложки соды, разведённую в стакане воды.*

С каждым днём немножко увеличивая пропорцию. Пока не дойдёт до 0,5 чайной ложки т. е. неделю. Далее перерыв 10 дней и ещё повторный курс.

2*. Добавлять в пищу по маленькой щепотке соды.*

Тут необходимо соблюдать интервал (три дня кушаем с содой, три дня перерыв).

**Вред или польза?**

По первой диете следует сразу подумать о заболеваниях пищеварительного тракта. Ведь натощак сода оседает прямо на незащищённые стенки желудка. Что влечёт за собой дальнейшие заболевания.

Во втором случае даже представить нельзя, что происходит в организме, когда сода с пищей попадает внутрь.

*Оценив перечисленную информацию, можно с уверенностью сказать:*

Польза от соды та, что можно пить не более 1/5 чайной ложки на стакан воды. Только небольшое количество времени.

Если увеличить пропорцию, то вреда здоровью не избежать.