El Bicarbonato

y sus maravillosas propiedades

Los bicarbonatos son una sal derivada del ácido carbónico (H2CO3), que contienen el anión HCO3, una de sus funciones principales del bicarbonato es transportar el CO2.

El más importante es el denominado bicarbonato de sodio por su baja solubilidad y sus interesantes propiedades siendo por ejemplo parte esencial de muchas formulaciones de antiácidos estomacales. El mismo compuesto también se utiliza en los extintores de polvo. Además, por el hecho que los bicarbonatos en contacto con ácidos liberan dióxido de carbono se utilizan en levaduras químicas y en las formulaciones de tabletas o polvos efervescentes.

El bicarbonato de sodio es un componente que se encuentra en los depósitos de minerales alrededor del mundo. Aunque es muy popular y útil, no fue utilizado hasta mediados del siglo XVIII efectivamente como un medicamento y hasta  nuestros días no ha perdido vigencia para quienes saben apreciar sus beneficios.

El bicarbonato de sodio siempre ha ocupado un espacio en los estantes de limpieza de nuestros antepasados, no obstante, a pesar de sus muchas virtudes, terminó por quedarse junto al resto de los productos “vintage” de nuestro imaginario, ya que a nuestra generación no le fueron transmitidos los usos de este polvo casi mágico, debido tal vez a la enorme oferta de productos de limpieza que ahora existen en el ultra competitivo mercado del cuidado de la salud y belleza.

Es por ello que este artículo es una manera de dar a conocer que el bicarbonato de sodio está volviendo a ganar vigencia por sus beneficios para nuestras necesidades actuales: es biodegradable, barato, nada tóxico y muy versátil, pues sirve, al mismo tiempo, como producto de limpieza, salud y belleza.

**BENEFICIOS DEL BICARBONATO DE SODIO**

**Neutralizador y aislante**

La mayor bondad del bicarbonato de sodio es que ayuda a regular el pH de nuestro cuerpo, es decir, evita que una sustancia sea muy ácida -medio que favorece la enfermedad de las células- o demasiado alcalina. Además de esta neutralización natural, retarda el cambio del pH, lo que le da una cualidad aislante o protectora.

**Problema en la dieta mundial**

En la actualidad la dieta mundial viene cambiando a un consumo exagerado de azúcar y carbohidratos, que se convierten en glucosa, principal alimento de las bacterias y hongos que aumentan desmedidamente su cantidad dentro del cuerpo humano. Estas bacterias y hongos arrojan sus desechos y toxinas que con el tiempo se transforman en medios ácidos que llevan a deteriorar los diversos tejidos corporales. De hecho, ese es el campo propicio donde se desarrolla el cáncer.

En muchas personas, para poderse eliminar estas toxinas el hígado las convierte en alcohol, que en exceso, hace que las personas se sientan atontadas o mareadas.  Más sensaciones del aumento de la acidez son los dolores de cabeza, depresión, ansiedad, nerviosismo, problemas hormonales y otros.

 Las carnes, quesos, maní, café, té negro, edulcorantes artificiales, cerveza, licores, son los que producen la mayor cantidad de acidez. Como preventivo y curativo puedes tomar una cucharadita diaria de bicarbonato de sodio por algunas semanas en un vaso de agua, luego descansar y reanudar según cómo te vayas sintiendo. Es preferible tomarlo  1 hora antes o después de los alimentos. Es decir no junto con las comidas.

**Contra las adicciones**

Si bebiste mucho, puedes tomar dos cucharaditas en un vaso con agua, que además te rehidratará y amanecerás con menor resaca.

Surte interesantes efectos para dejar de fumar y las adicciones al café. Si ha decidido enfrentar alguna adicción, podrás comprobar que tendrás menos ansiedad en general.

Debe cuidarse en pacientes con cirrosis del hígado, hipertensión, si estas aplicando corticoides, problemas cardiacos. En todo caso consulta previamente con tu médico ya que estas son recomendaciones generales.

**Antiácido**

Puede usarse como antiácido. Mezcla una taza de agua con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y tómalo.

**Afecciones bucales**

Para un aliento más saludable, el bicarbonato de sodio funciona como antiséptico al neutralizar la acidez bucal, que favorece la formación de las bacterias responsables del mal aliento. Para lograrlo, sólo tienes que poner media cucharadita de bicarbonato en un vaso con agua y usarlo como si fuese enjuague.

Para los resfríos, gripe, bronquitis, tos, garganta inflamada, puedes tomar una cucharadita tres veces al día en medio vaso de agua, por tres días seguidos, es maravilloso. De los remedios caseros para la gripe y la tos este es uno de los más efectivos. Si tienes ya algunos síntomas o sientes que la gripe o resfrío acecha, no dudes en tomar el BS. Pocos con los remedios caseros efectivos para la gripe y la tos como este.

 Si tienes ulceras en la boca puedes ponerte un poquito de bicarbonato y déjalo el mayor tiempo posible luego lávalo.

**Picaduras de insectos**

 Ayuda a aliviar la picazón causada por picadas de insectos. Puedes poner bicarbonato un poquito de agua para hacer una pasta ya sea directamente o ponerla en tela y aplicándola sobre las partes afectadas.

**Desodorante natural para el cuerpo**

El bicarbonato contribuye a dar un poquito de burbujas en la tina y ayuda a relajar los músculos y neutraliza ácidos en la piel eliminando el olor a sudor.

 Se puede usar como desodorante natural, el inconveniente es que se nota porque es una pasta blanca. También puedes poner bicarbonato con un poquito de agua en las axilas y estregarlo si están manchadas, hacerlo una vez al día antes del baño los resultados comienzan a verse después de un mes.

**Propiedades para el rostro**

Exfoliante natural: Mezcla una parte de agua con tres partes de bicarbonato de sodio. Limpia la piel y luego aplícate la mezcla y con movimientos rotativos ponla en toda la cara evitando el área de los ojos. Luego lavar con agua y aplicar el humectante diario.

Mascarilla para combatir espinillas y puntos negros: En un bol mezcla una pizca de bicarbonato y una pizca de sal y después agrégale a la mezcla jugo de limón hasta que se forme una pasta. Por la noche, aplica la pasta sobre la espinilla o el punto negro utilizando un poco de algodón. Deja actuar la mezcla toda la noche y aclárala por la mañana.

**Limpieza de los dientes**

 Algunas pastas dentales  contienen bicarbonato de sodio, pero también puede utilizarse mezclándolo con la pasta normal para blanquear los dientes por su acción abrasiva. Se le puede usar una vez al día por unas dos semanas y dejar el tratamiento pero no hay que hacer este tratamiento frecuentemente porque es abrasivo para los dientes y las encías se ponen sensitivas.

**Propiedades para las manos**

Loción para quitar el tono amarillento de las uñas: En un recipiente de plástico, pon una cucharada de plástico y exprime el zumo de dos limones. Después añade el agua suficiente para logar una mezcla líquida en la que puedas sumergir las uñas. Cuando lo tengas, introduce las uñas en el líquido y déjalas durante un minuto. Sácalas y masajea la uña con el líquido. Finalmente aclárate las uñas. Repite el proceso de dos a tres veces por semana y lograrás recuperar el aspecto original de tus uñas.

**Cuidado del cabello**

Una o dos veces por semana, añade media cucharada de bicarbonato a tu shampoo, talla como de costumbre y enjuaga. Lo que hará el bicarbonato es ayudar a eliminar los residuos químicos (conocidos como ‘build up’) y permitir que la raíz respire, dejando tu cabello sano y manejable. Esto se puede hacer cada dos semanas especialmente si el agua es muy dura o se nada frecuentemente de lo contrario una vez al mes es suficiente. Si tu cabello esta pintado de rubio o claro y nadas, lávalo después de nadar con una mezcla de bicarbonato (1/3 taza) y jugo de limón para evitar el cambio de color.

 Shampoo de emergencia para pelo graso: Si tienes el cabello muy graso y no has podido lavártelo, puedes usar el bicarbonato como un champú seco. Para ello, espolvorea el bicarbonato en el cabello, cepíllalo y después pasa una peineta de dientes separados por el pelo. Conseguirás que tu pelo luzca limpio en pocos minutos.

El complemento: remoja por cinco minutos el peine, el cepillo, los broches y banditas elásticas en un recipiente con agua caliente y dos cucharadas de bicarbonato.

**Propiedades para los pies**

Baño de Pies: Relaja tus pies después de un largo día llenando un recipiente con agua tibia y disuelve en él tres cucharadas de Bicarbonato de Sodio, introduce tus pies y relájate.

 Zonas ásperas. Elimina las zonas ásperas de tus pies frotándolas con una pasta de Bicarbonato de Sodio y una piedra pómez. Enjuaga y humecta.

**Usos en limpieza y en el hogar**

El bicarbonato de sodio es un abrasivo ligero, por lo que ayuda en la limpieza sin dañar el medio ambiente. Ayuda a remover manchas causadas por depósitos en sartenes, aparatos etc. Igualmente, pule el metal y le da brillo, limpia manchas en los muebles, limpia increíblemente la refrigeradora y el horno microondas.

La cafetera. Sencillamente, restregar con bicarbonato de sodio donde existan manchas de café.

Adiós cucarachas. Usar una mezcla a partes iguales de bicarbonato de sodio y azúcar puede ayudarte a matar las cucarachas. Ponla en los lugares donde éstas viven o se congregan. Pero cuidado con los niños.

Paredes y muebles. Aplica bicarbonato de sodio con una esponja mojada en los las paredes o muebles manchados con crayola u otras manchas y restregarlo en toda el área.

Limpiar el baño y pisos. Sigue el consejo anterior en la limpieza del baño y los pisos.

Es conocido que el bicarbonato ayuda a eliminar o neutralizar olores. Por esta razón se pone en el refrigerador o donde se guarden alimentos. También puede ponerse en zapatos, en la basura, en el baño, lugares donde fuman, añadir a la maquina lavadora (1/4 taza por lavada) etc.

 Si las toallas o trapos de cocina tienen mal olor, lávalas y déjalas en remojo con bicarbonato.

Si el microondas tiene mal olor después de calentar ciertos alimentos, pon una taza de agua con dos cucharadas de bicarbonato por 2 minutos para neutralizar el olor.

Manos sin residuos: A mucha gente no le gusta cocinar por el simple hecho de que las manos quedan con olor a comida. Sin embargo, esto se puede remediar si se cepillan las manos con una pasta que conste de tres partes de bicarbonato por una de agua; después se lavan con jabón suave y se enjuagan.

El bicarbonato de sodio no es tóxico, por esta razón se puede usar en los panes y galletas. Es natural, por lo que es biodegradable y es muy económico.

**FUENTES**

<http://vidaok.com/maravillas-bicarbonato-sodio.html>

<http://publicalpha.com/el-bicarbonato-de-sodio-en-nuestra-salud-integral/comment-page-1/>