

BICARBONATO

¿Un buen remedio casero?

Conoce lo que esta sal mineral puede hacer para ayudarte a combatir la acidez de estómago y mejorar tu salud entre otras muchas cosas.



Los remedios más eficaces son a veces los más simples. Es el caso del bicarbonato de sodio, ese polvo blanco, inodoro, soluble en agua y con un ligero sabor metálico que todos conocemos y que tiene múltiples usos: en salud, belleza y hasta en tu hogar. Anota lo que puede hacer por ti:

ESTÓMAGO Y RIÑÓN

El bicarbonato de sodio es un antiácido usado para aliviar la acidez estomacal y la indigestión. También puede ayudar a los riñones a neutralizar el medio ácido, haciendo que el funcionamiento renal sea mejor. "Es una sal mineral con efecto antiácido. Se obtiene de un mineral llamado natrón y cuenta con un pH básico, que neutraliza el medio ácido en el cuerpo. Es inofensivo y ayuda al funcionamiento renal", explica el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es).

ALIADO FRENTE A VARIAS ENFERMEDADES

Pero además de ser bueno para el estómago y los riñones, su acción neutralizadora del medio ácido

hace que pueda ser beneficioso en enfermedades como la artritis, la diabetes y la enfermedad cardiovascular. "También se ha visto su uso en inflamaciones de garganta y eccema en la piel", comenta el experto.

CÓMO TOMARLO

Se debe disolver una cucharadita de las de café en medio vaso de agua. Se puede tomar dos veces al día pero no más de 15 días seguidos. Si fuera necesario más, se puede descansar y luego volver a tomar otro ciclo.

PUEDA PROVOCAR GASES

Al reaccionar el bicarbonato con el ácido del estómago puede generar gases, pero son fáciles de expulsar por la boca. También puede causar sensación de sed o retortijones. Si alguno de estos síntomas se agudiza o no desaparece es conveniente que consultemos al médico.

PRECAUCIONES

Como advierte el doctor Carrera, "no se deben sobrepasar las cantidades mencionadas o usarlo por tiempo muy prolongado". Puede producir alcalosis si se abusa (aumento excesivo de la alcalinidad en la sangre). Esta reacción nos produciría vómitos, malestar general, cefalea y calambres. Tampoco se debe tomar junto con compuestos de hierro para la anemia, medicamentos para la

epilepsia, Párkinson, antiarrítmicos y algunos antibióticos y antifúngicos (contra los hongos), al hacer que se absorban menos.

El bicarbonato puede alterar resultados de analíticas sanguíneas y no lo deben tomar personas con hipertensión por su alto contenido en sodio.

Por otro lado, esta sal mineral puede disolver la cubierta protectora que tienen algunos medicamentos.

Por último, no se debe abusar de él en embarazo ni lactancia.

OTROS USOS

- **Llagas en la boca:** para aliviar las aftas o úlceras bucales, el bicarbonato es un gran aliado. Enjuágate la boca con agua salada o agua con bicarbonato de sodio (disuelve 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en 1/2 taza de agua tibia).

- **Efecto relajante:** como un baño de sales, el bicarbonato ayuda a relajar y calmar las tensiones del cuerpo. También facilita la recuperación después del esfuerzo físico y evita la aparición de dolores que ocasiona la producción de ácido láctico por el músculo. Además, deja la piel suave y flexible. ¿La receta? Diluye siete cucharadas soperas de bicarbonato de sodio en una bañera con agua caliente o tibia y sumérgete durante no más de quince minutos. Recuerda aplicarte después una crema



DOMINGO CARRERA

Médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. (www.cmed.es).

El bicarbonato neutraliza los ácidos del estómago y por ello puede calmar la acidez gástrica. Puede frenar el avance de la Insuficiencia renal. También puede ayudar al riñón a neutralizar el medio ácido y en sus funciones reduciendo la degeneración celular del este órgano.

hidratante para evitar la sequedad de la piel.

- **Limpieza bucal:** muchas pastas dentales ya incluyen entre sus ingredientes el bicarbonato, ya que es un buen aliado a la hora de blanquear y eliminar las manchas de nuestra dentadura. El bicarbonato también ayuda a refrescar la boca y eliminar el mal aliento. Además, podemos usarlo para limpiar nuestros aparatos retenedores (férulas y aparatos dentales).

- **En el hogar:** el bicarbonato también puede ayudarnos a limpiar y eliminar los olores de diferentes objetos de la casa. Y es que es tan versátil que podemos usarlo para deshacernos de la suciedad en esponjas, cortinas, muebles y aparatos eléctricos como el microondas y el horno. Además, podemos limpiar con este producto la cubertería.

EL BICARBONATO ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD SI SE USA CON RESPONSABILIDAD. TAMBIÉN SE UTILIZA EN BELLEZA Y HOGAR