



### STAFF SOL QUINTANA ROO

El bicarbonato de sodio o carbonato es utilizado desde épocas antiguas hasta la fecha pues tiene una gran variedad de usos, en la cocina, en la medicina, en la limpieza y hasta en la belleza, es realmente económico y un aliado para nuestra salud, por sus múltiples beneficios naturales.

El bicarbonato de sodio tiene altas propiedades curativas, ayuda a combatir la acidez estomacal, pues es altamente alcalino, neutraliza los ácidos potencialmente fuertes que genera nuestro organismo.

El bicarbonato de sodio no solo actúa a nivel local en el estómago, sino que pasa directamente a la sangre, para regular el pH haciendo que esta sea más alcalina en lugar de ácida, esto

## Trucos con bicarbonato de sodio en la salud

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 11 de Septiembre de 2018 15:39

---

quiere decir que "disminuye la acidez" de la sangre y la orina.

El bicarbonato de sodio elimina la comezón causada por picaduras de insectos, elimina la placa dental e incluso calma los síntomas de las infecciones de la vejiga, combate el malestar de la garganta irritada, quemaduras de sol, sarpullido causado por el calor y hasta elimina el mal olor causado por el sudor de los pies.

### 6 recetas para utilizar el bicarbonato de sodio en la salud

#### **Bicarbonato como exfoliante**

Es un excelente exfoliante gracias a sus propiedades astringentes, tiene un efecto de limpieza profunda en la piel combatiendo el acné y disminuyendo los puntos negros de la piel.

Puedes mezclar dos cucharadas de bicarbonato y una cucharada de agua para crear una pasta homogénea, y aplícala sobre la piel, limpia con movimientos circulares sin ejercer presión ya que si lo haces ejerciendo presión pueden generar irritación, déjala secar de 3 a 5 minutos. Enjuaga con agua fría y aplica crema humectante.

#### **Agua de bicarbonato para prevenir el cáncer**

Las células cancerígenas viven en un ambiente extremadamente ácido y carente de oxígeno, las células sanas viven en un ambiente altamente alcalino y oxigenado lo cual le permite un normal funcionamiento, el bicarbonato por su alto grado de alcalinidad puede ser implementado como preventivo.

La dosis recomendada es: 1/2 Litro de Agua, zumo de 3 Limones, una Cucharadita de Bicarbonato de Sodio. Tómalo en ayunas durante la mañana, si deseas dividirlo en dos tomas durante el día mas no entre comidas, lo puedes tomar tres veces por semana.

#### **Desodorante de bicarbonato**

Solo necesitas seis cucharadas de aceite de coco, un cuarto de taza de maicena y un cuarto de taza de bicarbonato, mezcla todos los ingredientes hasta crear una pasta homogénea y compacta y queda lista para utilizar como desodorante, puedes empacarlo en un frasco de

## Trucos con bicarbonato de sodio en la salud

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Martes, 11 de Septiembre de 2018 15:39

---

vidrio.

### **Bicarbonato para relajar los pies y disminuir el estrés**

El agua caliente y el bicarbonato de sodio son la mezcla perfecta para suavizar la piel de tus pies y tu cuerpo, sino que también combatirá el estrés, te sentirás completamente relajado.

Solo necesitas poner a tu ducha caliente una taza de bicarbonato y dejar por 5 minutos reposar y listo te puedes sumergir en ella.

### **Bicarbonato para el cabello**

Agrega dos cucharadas de bicarbonato a tu shampoo y bate hasta que esté totalmente mezclado, esta mezcla te ayudará a reducir los residuos de cuero cabelludo seco.

### **Bicarbonato para los dientes**

El bicarbonato es una excelente opción para blanquear tus dientes, lo puedes hacer con agua pura, limón o agua oxigenada, pues se puede hacer una pasta de bicarbonato. Solo necesitas agregar cualquiera de los ingredientes anteriores a una cucharada de bicarbonato en 4 onzas de agua, y queda lista, pues lo haces con el ingrediente que más se acople a tus necesidades.

Este es un producto fácil de utilizar siempre y cuando lo hagas con responsabilidad, pues nos brinda grandes usos en nuestra vida diaria.

Recuerden que pacientes con hipertensión el bicarbonato de sodio puede causar problemas, así que es recomendable consultar antes a su médico para evitar inconvenientes.