

Magia con **BICARBONATO DE SODIO**

DECENAS DE REMEDIOS
Y USOS CASEROS QUE TE
AHORRARÁN DINERO
Y TIEMPO UTILIZANDO
EL BICARBONATO
DE SODIO

WADE REYNOLDS



Magia con **BICARBONATO DE SODIO**

DECENAS DE REMEDIOS
Y USOS CASEROS QUE TE
AHORRARÁN DINERO
Y TIEMPO UTILIZANDO
EL BICARBONATO
DE SODIO

WADE REYNOLDS



■

Magia con Bicarbonato de Sodio

Decenas de Remedios y Usos Caseros que te Ahorrarán Dinero y Tiempo
Utilizando el Bicarbonato de Sodio

■

Wade Reynolds

© Copyright 2021 – Wade Reynolds - Todos los derechos reservados.

Este documento está orientado a proporcionar información exacta y confiable con respecto al tema tratado. La publicación se vende con la idea de que el editor no tiene la obligación de prestar servicios oficialmente autorizados o de otro modo calificados. Si es necesario un consejo legal o profesional, se debe consultar con un individuo practicado en la profesión.

- Tomado de una Declaración de Principios que fue aceptada y aprobada por unanimidad por un Comité del Colegio de Abogados de Estados Unidos y un Comité de Editores y Asociaciones.

De ninguna manera es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento en forma electrónica o impresa.

La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que cuente con el permiso por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información provista en este documento es considerada veraz y coherente, en el sentido de que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por el uso o abuso de cualquier política, proceso o dirección contenida en el mismo, es responsabilidad absoluta y exclusiva del lector receptor. Bajo ninguna circunstancia se responsabilizará legalmente al editor por cualquier

reparación, daño o pérdida monetaria como consecuencia de la información contenida en este documento, ya sea directa o indirectamente.

Los autores respectivos poseen todos los derechos de autor que no pertenecen al editor.

La información contenida en este documento se ofrece únicamente con fines informativos, y es universal como tal. La presentación de la información se realiza sin contrato y sin ningún tipo de garantía endosada.

El uso de marcas comerciales en este documento carece de consentimiento, y la publicación de la marca comercial no tiene ni el permiso ni el respaldo del propietario de la misma.

Todas las marcas comerciales dentro de este libro se usan solo para fines de aclaración y pertenecen a sus propietarios, quienes no están relacionados con este documento.

Índice

[Introducción](#)

1. Alcalinidad del cuerpo y el bicarbonato de sodio

2. Salud y bienestar

3. Belleza natural

4. Cocinar y hornear

5. Hogar

6. Ropa y accesorios

7. Exteriores

8. Mascotas y animales

9. Vehículos y mecánica

10. Manualidades

[Conclusión](#)

▪

Introducción

▪

Si alguna vez te has encontrado una caja de bicarbonato abandonada en el refrigerador y siempre te has preguntado por qué, en este libro encontrarás la respuesta. El bicarbonato de sodio es uno de los elementos más comunes, baratos y útiles que existen en el mundo.

El bicarbonato de sodio es un mineral cristalino blanco completamente natural. Se encuentra presente en un mineral llamado Natrón, que es un depósito en los lagos salados de varios países. También puede ser extraído como depósitos de nahcolita en las rocas y está presente en las aguas que fluyen de varios manantiales calientes.

En la actualidad, no obstante, la mayoría es fabricado por medio de un método que mezcla cloruro de sodio, amoníaco, carbonato de calcio y dióxido de carbono en agua. Se producen 1 millón de toneladas de bicarbonato de sodio cada año en diferentes países.

Definitivamente es una de las sustancias más seguras y más versátiles del mundo. Aun así, no hay nada de ordinario en el bicarbonato de sodio. Existen cientos de trucos para usar el bicarbonato de sodio de diferentes maneras para solucionar toda clase de problemas. Puede servir para el auto, el hogar, de campamentos, en el bosque, en la ciudad, para humanos, mascotas, para cocinar y más. Si estás buscando aquel elemento que toda persona necesita para sobrevivir, ese es el bicarbonato de sodio. Con este libro aprenderás a usar este mineral natural para limpiar, sobrevivir y curar.

Por miles de años, los seres humanos han usado productos naturales para aliviar

enfermedades, limpiar, tratar heridas y embellecerse. Hierbas, especias, vegetales, frutas, nueces y moras han sido mezcladas para crear remedios tradicionales que han sido pasados de generación en generación. Muchos de estos ingredientes todavía son usados en productos comerciales de la actualidad, aunque ahora suelen combinarse con químicos nocivos.

Hoy en día estamos acostumbrados a confiar en las farmacias y en los supermercados en los que hay una gran cantidad de productos disponibles, cada uno con un propósito diferente.

Usamos cremas y ungüentos para diferentes dolores y molestias, tomamos suplementos vitamínicos y gastamos fortunas en cremas para nuestra piel, uñas y cabello. La cantidad de productos de limpieza que podemos encontrar es abrumadora.

En los tiempos antiguos, el bicarbonato de sodio ya se usaba. Desde los tiempos de los egipcios, hace más de 5000 años, el Natrón era un elemento que se usaba en la vida diaria. Lo usaban para pintar los jeroglíficos, para limpiar dientes, como agente de limpieza muy poderoso, para tratar heridas e incluso para secar los cuerpos en el proceso de momificación ya que absorbe el agua y previene las bacterias. Al mezclarlo con aceite, creaban una sustancia similar al jabón, que usaban para limpiar, como antiséptico y como insecticida.

En el siglo XVIII, la Academia Francesa de Ciencias ofreció un premio para cualquiera que encontrara una manera de crear carbonato de sodio, conocido como ceniza de sodio, a partir de la sal común. En ese entonces el carbonato de sodio era muy requerido como detergente multiusos. Nicholas Leblanc ganó el concurso y creó una fábrica que fabricaba ceniza de sodio en grandes cantidades.

En 1830, los panaderos americanos John Dwight y Austin Church fueron capaces de desarrollar un proceso que les permitiera obtener bicarbonato de sodio a partir de la ceniza de sodio. Fabricaron y vendieron su invento a los panaderos caseros en todo Estados Unidos. Austin Church luego fundó la compañía Arm & Hammer con sus dos hijos, compañía que ahora es una de las

principales fabricantes de bicarbonato de sodio.

Realmente, el bicarbonato de sodio es increíble, natural y eficiente. No es tóxico, tampoco es muy abrasivo y es muy efectivo para limpiar vidrios, latón, plásticos y productos de plata: es un producto de limpieza bastante gentil y no tóxico, a diferencia de muchos otros productos de limpieza. Se puede usar en niños y en mascotas. Si quieres ayudar a salvar el planeta, esta es una de las maneras más sencillas para comenzar, ya que no contamina y no es tóxico.

El bicarbonato de sodio es perfecto para limpiar superficies, para la preparación de alimentos, limpieza de microondas, hornos, ollas y sartenes. Incluso es bueno para limpiar la cubertería de plata. Es un limpiador tan efectivo que va más allá de la cocina porque se puede usar para limpiar baños. Sirve para limpiar los lavabos, tubos, azulejos, cañería e incluso puede servir para lavarse los dientes. Incluso ya ha sido usado en fábricas para limpiar grandes maquinaria y equipo de cocina industrial.

Para el cuerpo humano, el bicarbonato de sodio también es efectivo y nada tóxico.

Los iones de bicarbonato de sodio se encuentran de forma natural en nuestro torrente sanguíneo para ayudar a mantener el balance entre ácidos y alcalinos para mantenernos sanos. Transporta el dióxido de carbono desde los tejidos hasta los pulmones para que pueda ser expulsado. También se encuentra en la saliva como un reductor de ácido. Los beneficios médicos son realmente abundantes y escapan a nuestra imaginación. Incluso se está estudiando el bicarbonato de sodio para ayudar a prevenir enfermedades y ayudar a curar el cáncer.

Se sabe que ayuda a hacer que los alimentos mejoren, a que el pan esponje, es un anti hongos excelente, es un medicamento natural, potente y no tóxico. También se puede usar como un agente terapéutico de muy buena calidad, para limpiar la piel y para ayudar a su cuidado, incrementa los niveles de alcalinidad del cuerpo para ayudar al balance. Es una solución para la limpieza del hogar y de los vehículos. Una de sus principales funciones es ser eliminador de colores y

existen muchísimas más.

Entre sus tantas características está que no es tóxico, que es bueno con el ambiente, es muy barato, incrementa los niveles de alcalinidad de cualquier sustancia, es un abrasivo muy suave que no genera rayones ni desgasta los metales, es efervescente, neutralizador, reacciona con la mugre y la grasa para poder removerlas y muchas cosas más.

Al volver a las cosas básicas y adoptar un enfoque más natural para nuestra alimentación, para la limpieza, salud, belleza y arreglos del hogar, estamos recuperando el control de lo que ponemos en nuestros cuerpos y las cosas que entran en contacto con nuestros seres queridos.

Este mineral tan importante está disponible en pequeñas y grandes cantidades en los supermercados y en las farmacias.

Alcalinidad del cuerpo y el bicarbonato de sodio

Puedes tratar tu propio cuerpo de tres maneras diferentes. La primera es cambiar a una dieta que produzca más alcalinos, es un punto inicial importante para tratar casi todos los malestares comunes relacionados con la acidez en el cuerpo. El segundo método es ingerir bicarbonato de sodio por la boca y el tercer método es aplicarlo en la piel como una pasta o por medio de baños. Hablaremos de todas esas maneras en este capítulo.

Una buena salud depende de que la sangre y otros fluidos tengan un balance adecuado de ácidos y alcalinos. El bicarbonato de sodio que se encuentra naturalmente en nuestra sangre ayuda a eso. Nuestras células producen energía a partir del azúcar (que viene principalmente de los carbohidratos que consumimos) y liberan dióxido de carbono.

Esto puede reaccionar al revés con agua para formar ácido carbónico, un ácido débil que se descompone en bicarbonato y en hidrógeno.

Muchos alimentos contienen carbonatos y otras sustancias orgánicas que el cuerpo puede convertir en bicarbonato. Cualquier bicarbonato que se consume en la comida o bebida neutraliza una cantidad determinada de ácido estomacal; cualquier exceso es absorbido por los intestinos y se manda a la sangre. Algunas personas obtienen bicarbonato de antiácidos y otros medicamentos.

Balance ácido-alcalino

Cada fluido del cuerpo es una solución que contiene electrolitos que se pueden

volver partículas con cargas positivas o negativas llamadas iones. Se dice que un fluido es ácido si su concentración de iones de hidrógeno es mayor que su concentración de iones de hidroxilo, y se dice que es alcalino si es al revés.

Un ion de hidrógeno y un ion de hidroxilo pueden combinarse y formar una molécula de agua.

Una solución es neutra si sus concentraciones de hidrógeno y de hidroxilo son iguales.

Importancia del pH

El pH (potencial de Hidrógeno) de un cuerpo representa su concentración de iones de hidrógeno, que al mismo tiempo indica su balance ácido-alcalino. La escala de pH va de 0 a 14, siendo el neutral 7, del agua. Ya que el pH depende de la temperatura, un pH neutral de la sangre a temperatura ambiente sería 6.7, pero moriríamos si fuera neutral, ya que siempre debemos estar en niveles alcalinos.

El pH de los fluidos corporales

El pH de los fluidos corporales es regulado por los pulmones, los riñones y otros órganos. Por supuesto, se afectan entre ellos de maneras importantes.

La sangre normal en las arterias y el fluido en los tejidos tiene un pH alcalino promedio de 7.4. La sangre de las venas es ligeramente menos alcalina, 7.36, porque las células producen ácidos que liberan iones de hidrógeno que entran a las venas.

El fluido intracelular tiene un pH de 7.

El líquido del páncreas es particularmente alcalino con un pH de 7.5 a 8.8. La orina puede ser ácida o alcalina con un pH variable entre 4.5 a 7.5. El ácido estomacal es de las sustancias más ácidas que existen en el mundo con un pH de 1 a 2. Cuando los contenidos del estómago entran a la primera parte del intestino, se vuelven alcalinos por la bilis y el líquido del páncreas. La superficie húmeda de la piel, por los aceites y el sudor, suele tener un pH de 4-5 a 5-7.5, pero es ligeramente menos ácida en las axilas y alrededor de los genitales.

Consecuencias del cambio de pH

Los cambios de pH en la sangre, en el fluido de los tejidos y el fluido intracelular pueden tener consecuencias muy importantes para nuestra salud, incluso para nuestra vida.

Esto se debe a que afectan:

La producción de energía

La reactividad molecular

El enlace de oxígeno y dióxido de carbono a la hemoglobina y, por lo tanto, afecta al transporte de oxígeno a las células y de dióxido de carbono que sale de las células

La oxidación (un pH bajo estimula la producción de radicales libres)

La contracción músculo-célula

La actividad enzimática

El funcionamiento de las proteínas

El intercambio de potasio y sodio a través de las membranas celulares

Las señales bioeléctricas entre las células (las señales que manda el cerebro al

cuerpo y el cuerpo al cerebro)

El balance de calcio

El metabolismo de ácidos grasos y colesterol

Los niveles y actividad de ciertas hormonas, así como la sensibilidad a las mismas (adrenalina, tiroxina y la hormona del crecimiento)

El crecimiento, diferenciación, multiplicación y muerte de las células

La movilidad de las células

El comportamiento de los glóbulos rojos (un pH bajo hace que se acumulen, así que no pueden transportar apropiadamente el oxígeno, el dióxido de carbono, los nutrientes y los desechos de las células)

El tamaño y comportamiento de los glóbulos blancos (un pH bajo hace que sean más pequeños y menos activos)

Reacción del cuerpo al cambio de pH

Como puedes ver, una alteración de pH en la sangre afecta funcionamiento muy importantes de tu cuerpo. Cuando los fluidos corporales cambian de pH debido a un cambio de dieta, de estilo de vida, por una enfermedad o medicamento, puede pasar lo siguiente:

Los pulmones exhalan más dióxido de carbono para reducir la acidez, o exhalan menos para aumentar la acidez

Los riñones excretan más aniones ácidos inorgánicos (principalmente cloruro) para reducir la acidez, o excretan menos para aumentar la acidez. Esta regulación de pH es más lenta que la que efectúan los pulmones

Los fluidos del cuerpo minimizan los cambios de pH al cambiar los niveles de

bicarbonato, iones inorgánicos débiles y no volátiles, o de ácidos

El hígado puede metabolizar aniones orgánicos ácidos (por ejemplo, convierte el lactato en glicógeno)

Las membranas celulares permiten un mayor o menor paso de varios iones entre células, fluido de los tejidos y la sangre

El sistema nervioso simpático produce más o menos adrenalina para estimular el corazón, los pulmones y los riñones

El sudor contiene más o menos aniones ácidos (como los fosfatos, sulfatos, cloruros y lactatos)

Todas estas respuestas afectan tres factores independientes que regulan el pH en los fluidos del cuerpo. El primer factor es la diferencia de iones fuertes.

La mayoría de los fluidos son alcalinos porque su concentración de cationes alcalinos fuertes (sodio, potasio y, en menor medida, calcio y magnesio) es mayor que su concentración de aniones ácidos fuertes (cloruro, sulfato, fosfato, lactato). Por lo tanto, la gran diferencia de iones fuertes y el pH disminuyen por la disminución de cationes fuertes o por un incremento de aniones fuertes, y viceversa. La diferencia de iones fuertes es afectada por nuestra alimentación y la actividad de nuestro tracto digestivo, riñones y células.

El segundo factor afectado es el dióxido de carbono. Éste fluye de las células al fluido de los tejidos y de ahí a la sangre. También fluye a la inversa. La cantidad en nuestros fluidos corporales varía con los cambios de metabolismo, con la circulación y el ritmo respiratorio.

El tercer factor afectado son los ácidos inorgánicos débiles y no volátiles.

Los cambios en estos tres factores cambian nuestros niveles de bicarbonato y iones de hidrógeno.

El bicarbonato y los pulmones

El dióxido de carbono producido por el metabolismo de las células es transportado en la sangre hasta los pulmones, donde cualquier exceso es exhalado para prevenir que disminuya el pH de nuestra sangre (y que así la haga menos alcalina, lo que no es deseable).

Si en ocasiones llega a amenazar con bajar el pH de nuestra sangre, inmediatamente respiramos más rápido y exhalamos más dióxido de carbono, y viceversa.

El bicarbonato y los riñones

Nuestros riñones filtran el bicarbonato de nuestra sangre y excretan cerca del 20 % del mismo. Si llegara a ser una amenaza al disminuir el pH de nuestra sangre, los riñones excretan menos bicarbonato y viceversa.

Tampón de bicarbonato

Los tampones, disoluciones amortiguadoras o disoluciones reguladoras cambian su concentración para ayudar a mantener el balance ácido-alcalino en el cuerpo.

El bicarbonato es nuestro tampón más importante. Los iones de bicarbonato pueden elevar el pH (y, por lo tanto, aumentar la alcalinidad) al unirse a los iones de hidrógeno para formar ácido carbónico.

El ácido carbónico puede reducir el pH (y así reducir la alcalinidad) al descomponerse en iones de hidrógeno y de bicarbonato. El ácido carbónico es un ácido tan débil que él mismo tiene una acidez imperceptible.

Acidosis y alcalosis

La acidosis es un empujón más cerca de la acidez o, mejor dicho (debido a que la sangre, el fluido de los tejidos y el fluido intracelular nunca son completamente ácidos), un empujón para disminuir la alcalinidad. Esto está relacionado con la acumulación de ácido y de iones de hidrógeno, o con la pérdida de bicarbonato.

Los pulmones, riñones y tampones intentan compensarlo para mantener o restaurar el pH normal de la sangre. Aunque es perfectamente normal, si se prolonga o si es un caso extremo puede hacer que el cuerpo se esfuerce de más y se produzcan síntomas. Dependiendo del éxito de la compensación, el pH de la sangre permanece en su rango normal o baja debajo de 7.35, lo cual tiene síntomas.

La alcalosis es un empujón para un exceso de alcalinidad. Los pulmones, riñones y tampones intentan compensarlo. Dependiendo del éxito que tenga, el pH de la sangre puede quedarse en su rango normal o elevarse sobre 7.45. La alcalosis es menos común que la acidosis.

¿Una acidosis leve tiene síntomas?

Los investigadores dicen que casi todos los adultos que tienen una dieta típicamente occidental tienen una ligera acidosis. La cuestión es si esta acidosis metabólica crónica de bajo nivel puede tener síntomas. Los expertos han debatido mucho al respecto, pero ahora sabemos que sí puede ocurrir.

No es muy claro si esos síntomas son resultado de los pulmones, de los riñones y de los tampones tratando de compensar la amenaza para tener un rango normal de pH, o si es una ligera reducción del pH que, de todas maneras, permanece dentro del rango normal.

Causas de la acidosis leve

Parece seguro asumir que cualquier causa de una acidosis metabólica con un pH inferior a 7.35 podría causar una acidosis metabólica leve. Pero los investigadores creen que las dos causas principales para la acidosis metabólica leve son una alimentación que produce ácidos y una disminución del funcionamiento del hígado causada por la edad.

No podemos prevenir el envejecimiento, pero podemos mejorar nuestra alimentación. También podemos lidiar con las condiciones que pueden causar una acidosis metabólica más severa y, por lo tanto, causar dicha acidosis. Por último, podemos considerar tomar un suplemento alcalino.

Balancear tu alimentación

Una alimentación que produce ácidos es lo normal en el mundo occidental. Esta alimentación carece de suficientes frutas y verduras alcalinizantes que balanceen la ingesta de la carne, pescado, huevos y comida de cereales y granos que producen ácido, y que tiene como resultado una acidosis metabólica crónica de baja intensidad. El bicarbonato juega un papel importante en los sistemas reguladores que ayudan a nuestro cuerpo a combatir la acidosis

Alimentos acídicos

Un alimento ácido no es lo mismo que un alimento que produce ácido.

Los alimentos acídicos saben ácido porque contienen ácidos alimenticios orgánicos (como el cítrico, acético, oxálico, málico, pirúvico y los ácidos acetilsalicílicos), donde orgánicos significa que contienen únicamente carbono, oxígeno e hidrógeno. Algunos alimentos ácidos, como los cítricos, el vinagre, el yogurt, la crema agria, el suero de leche y la leche agria de hecho saben ácido. Otros, como la cerveza, la sidra de manzana, la miel, la melaza, el jarabe de

maple, el café, el cacao natural y el chocolate (las variedades oscuras sin azúcar hechas de granos de cacao que no han sido procesados a la holandesa) son ácidos, pero no saben ácido.

Los ácidos de la comida orgánica no producen ácido en el cuerpo porque el hígado los descompone y los vuelve dióxido de carbono y agua. El exceso de dióxido de carbono es exhalado y el exceso de agua es eliminado por los riñones y los pulmones. Así que la mayoría de los alimentos ácidos prácticamente no tienen efecto en nuestro balance ácido-alcalino, incluso algunos alimentos (incluyendo el jugo natural de limón y el vinagre de sidra de manzana) incluso tienen un efecto alcalinizante.

Alimentos que producen ácido

Estos alimentos no son acídicos, tienen un sabor ácido, pero cuando son digeridos y metabolizados producen ácidos que hacen que los fluidos corporales sean menos alcalinos. Una alimentación que produce ácidos es abundante en carnes, granos, azúcares y bebidas carbonatadas, y es baja en frutas y verduras.

Ciertos alimentos que producen ácido lo hacen al liberar más aniones acídicos fuertes (como el sulfato, que se puede combinar con iones de hidrógeno para formar ácido sulfúrico) que cationes alcalinos fuertes, como el potasio que se puede combinar con el bicarbonato para formar bicarbonato de potasio.

Los riñones pueden eliminar solamente una cantidad limitada de iones acídicos fuertes cada hora, así que cualquier excedente causa acidosis.

Algunos de los alimentos que producen ácido son:

Proteínas como carne, pescado, huevo, queso y frijoles

Alimentos de grano como el pan, el cereal, la pasta, los pasteles, las galletas y el

arroz. Cabe mencionar que los alimentos de granos refinados producen más ácido que los alimentos de grano integral

Azúcar, en especial el azúcar refinada, tanto blanca como morena

Ciertos alimentos y constituyentes de alimentos que producen ácido tienen un efecto acidificante que es independiente del total de alimentos consumidos que producen ácidos. Éstos son:

La sal de mesa (cloruro de sodio) fomenta la acidosis al disminuir la diferencia de iones fuertes en la sangre. Lo hace al incrementar más el cloruro que el sodio y fomenta que los riñones excreten potasio

El té, el café, el cacao, el chocolate y las legumbres (como la soya y los garbanzos) contienen purinas que son metabolizados y se vuelven ácido úrico

El alcohol fomenta la acidosis al incrementar la producción de lactato.

Alimentos que provocan un estómago ácido

Los alimentos que son muy ácidos, como el jugo de limón, más ciertos alimentos y bebidas que producen ácido, pueden estimular la producción de suficiente ácido estomacal para provocar una indigestión ácida.

Estos alimentos incluyen los que están hechos de azúcar blanca o harina blanca, el té, el café (incluso el descafeinado), el cacao, la cerveza y el vino (posiblemente debido a productos que descomponen las proteínas como los aminoácidos y los aminos producidos durante la fermentación).

Alimentos alcalinizantes

Estos alimentos contienen más alcalinos fuertes que iones acídicos fuertes, así que, cuando son metabolizados, producen sales alcalinas como el bicarbonato. Entre estos alimentos se encuentran:

Frutas y verduras

Algunas nueces, frijoles, granos, quesos y azúcares

Muchos expertos aseguran que los alimentos que producen alcalinidad deberían ser el 80% de nuestra dieta, siendo lo demás alimentos que producen ácido. Sin embargo, la alimentación occidental promedio se compone principalmente de alimentos acidificantes, con las frutas y verduras (los alimentos más alcalinizantes) siendo apenas el 2%.

Nuestra alimentación

El efecto de nuestra dieta general en nuestro balance ácido-alcalino es más importante que los efectos de cada alimento por separado. Esto se debe a que, cuando una comida es digerida y metabolizada, su efecto neto es ácido o alcalino.

Nuestro objetivo debería ser tener una alimentación alcalinizante. Podemos lidiar con acidosis temporal por una ocasional comida que produce ácido, pero semanas o meses de acidosis crónica de bajo nivel puede tener síntomas.

Los investigadores sugieren que los dos elementos principales que afectan nuestro balance ácido-alcalino es nuestra ingesta de proteínas (la carne, sobre todo) que son acidificantes y el potasio (en especial de las frutas y verduras) que es alcalinizante.

Proteína

La proteína animal se encuentra en la carne, el pescado, los huevos y los lácteos.

Las investigaciones sugieren que los altos niveles de calcio de los lácteos ayudan a proteger en contra de cualquier efecto acidificante de su proteína. La proteína vegetal se encuentra principalmente en frijoles, chícharos, nueces, granos y otras semillas.

Potasio

El potasio es abundante en las frutas y verduras, y produce iones alcalinizantes fuertes en los fluidos corporales. Fuentes especialmente ricas en potasio son los vegetales de hojas verdes, tomates, plátanos, dátiles y aguacates.

Alimentos y bebidas acidificantes y alcalinizantes

Quemar un alimento en un laboratorio produce calor y reduce el alimento a unas cenizas ácidas o alcalinas. Ese es el equivalente a nuestras células quemando la comida para producir energía. Así que medir el pH de las cenizas de un alimento quemado indica el efecto acidificante o alcalinizante de ese alimento en nuestro cuerpo. Las cenizas producidas por la alimentación vegetariana promedio son significativamente más alcalinas que las que producen una alimentación omnívora promedio.

Esto se debe principalmente a que la proteína animal tiene un alto potencial para producir ácido.

Cómo mejorar tu alimentación

Si tienes una alimentación típicamente occidental, ayuda a devolverle el balance al comer más alimentos alcalinizantes. Además, el contenido de frutas y verduras de esa alimentación proporciona una gran cantidad de factores saludables incluyendo vitaminas, componentes fenólicos, carotenoides,

hormonas vegetales, salicilatos, fibra y grasas omega 3.

Como ya se ha mencionado, las investigaciones demuestran que los dos factores que mejor predicen la acidosis son demasiada proteína (de tanta carne, por lo general) y no suficiente potasio (por no comer frutas y verduras). Sin embargo, es muy probable que la falta de frutas y verduras cause problemas de salud típicos de la dieta occidental.

Debes comer, al menos, cinco porciones de frutas y verduras al día, de las cuales, tres deben ser vegetales y dos deben ser frutas.

Las papas son importantes para una alimentación alcalinizante, ya que son ricas en potasio. Sin embargo, no cuentan para tus cinco porciones, ya que no son vegetales, sino carbohidratos con almidón (como el pan, arroz, fideos, pasta y maíz dulce). Los chícharos, frijoles y lentejas cuentan como sólo una porción, ni importa cuánto comas, ya que contienen menos nutrientes que otros vegetales. No obstante, el camote, la chirivía, el colinabo y el nabo sí cuentan para las cinco porciones. Los jugos de frutas y vegetales sólo cuentan como una porción, no importa cuántos bebas.

Las cinco frutas y verduras al día son recomendados por la mayoría de los gobiernos nacionales, pero pocas personas en occidente suelen consumir suficientes frutas y verduras. Incluso es común encontrar personas que no comen nada de frutas o verduras.

Algunos expertos recomiendan consumir hasta 9 vegetales al día y 2 frutas. Eso ayudaría a disminuir el antojo por alimentos acidificantes.

Cocina ligeramente los vegetales o come crudos y usa agua rica en potasio para cocinar sopas o salsas

Incluye alimentos alcalinizantes en cada comida y aperitivo

Anota todo lo que comes y bebes por siete días. Resalta con rojo aquellos alimentos que produzcan ácido y resalta con verde los alimentos alcalinizantes. Esto te ayudará a evaluar el balance de tu alimentación

Usa el plato de Eatwell o el Plato del bien comer como guía

Evita las sales añadidas, usa menos o elige la sal dietética enriquecida con potasio

Añadir bicarbonato de sodio a tu alimentación

El bicarbonato de sodio suele encontrarse en la cocina. Una de las razones es que, al combinarse con agua y un ácido, se crean pequeñas burbujas de dióxido de carbono que airean, suben o inflan la masa o pasta, haciendo que sea más ligera y esponjosa. La levadura y los huevos eran los principales agentes para “inflar” hasta el siglo XVIII cuando los científicos descubrieron que el bicarbonato de sodio actuaba más rápido.

El bicarbonato de sodio para cocinar

Tiene varias funciones para cocinar que incluyen hacer menos ácida la comida, combinarse con el polvo para hornear y con las harinas con levadura. También sirve para suavizar los frijoles y chícharos antes de cocinarlos. Al combinar el bicarbonato con agua y un ingrediente ácido, se crean burbujas que ayudan a inflar ingredientes con almidón como el trigo, la polenta o la harina de garbanzo.

También es un ingrediente importante en el falafel, que es bastante popular en el Norte de África y el Medio Oriente.

El bicarbonato de sodio y el polvo para hornear suelen usarse en conjunto para crear platillos dulces. Casi todas las recetas de pasteles incluyen bicarbonato de sodio, ya sea como un agente “inflador” o en conjunto con el polvo para hornear.

Consejos de uso

Guardar en un recipiente cerrado en un lugar seco

Tamiza con otros ingredientes secos varias veces antes de usarlo para asegurarse de que esté bien revuelto

Mezcla los ingredientes rápidamente y cocina la mezcla al momento para evitar que se escapen las burbujas de dióxido de carbono que fueron producidas durante la incorporación de ingredientes

Usa la cantidad recomendada en la receta. Usar muy poco puede hacer que el pan no infle lo suficiente y que el pan quede denso, Usar demasiado puede crear burbujas muy grandes que provoquen que el pan de infle demasiado rápido, lo que puede hacer que se abra y tener una textura abierta en la que se pueden hundir los ingredientes sólidos. También, si se revienten las burbujas, puede hacer que el pan se hunda en el medio

Si estás cocinando en un lugar con mucha altitud sobre el nivel del mar, usa menos bicarbonato del que menciona la receta, ya que las burbujas de dióxido de carbono se expanden más rápido cuando la presión del aire es relativamente baja

Revisa si el bicarbonato de sodio viejo todavía es útil al mezclar $\frac{1}{4}$ de cucharadita con 2 cucharaditas de vinagre. Debería burbujear al instante.

Lo que no debes hacer

Añadir a vegetales verdes para retener su color al hervir. Esto hace que la alcalinidad destruya la vitamina C

Dejarse llevar por la tentación y usar demasiado, ya que puede reaccionar con grasas o aceites para formar algo similar al jabón, lo que le dará un sabor raro a la comida

Sustituirlo con polvo para hornear, ya que el bicarbonato de sodio tiene 4 veces el poder para “inflar

Consejos y advertencias

No consumas bicarbonato de sodio diariamente por más de dos semanas sin antes consultar con tu médico

No confundir con polvo para hornear

A menos que tu doctor te lo permita, no lo consumas si tienes una dieta reducida en sodio, si retienes líquidos, si tienes presión alta, si padeces una enfermedad de los riñones, de los pulmones o del corazón, si tienes problemas urinarios, si sufres de sangrado anal o si tienes poco calcio en la sangre

Toma dosis pequeñas si estás embarazada, estás amamantando o si tienes más de 60 años de edad

Consulta con tu médico antes si estás tomando antibióticos, ya que algunos reaccionan con el bicarbonato (benzodiazepinas, preparaciones que contienen calcio o citrato, efedrina, hierro, ketoconazol, litio, medicamentos orales para la diabetes, quinidina, esteroides, tetraciclina, medicamentos que acidifican la orina, etc.)

Consulta con tu médico o entrenador si consideras tomar bicarbonato de sodio para mejorar tu desempeño deportivo

No le des bicarbonato de sodio a un niño a menos que lo hayas consultado con un pediatra

Efectos secundarios

Dependiendo de la dosis y de la persona, el bicarbonato de sodio puede provocar:

Alcalosis metabólica con náuseas, vómitos, entumecimiento, cosquilleos, temblores, espasmos musculares, calambres, mareos, desmayos, confusión

Altos niveles de sodio en la sangre, mucha sed, tobillos hinchados, presión arterial alta, micción frecuente, convulsiones, falla cardiaca o incluso un infarto

Niveles de potasio bajos en la sangre, posible debilidad, fatiga, calambres, temblores, entumecimiento, náuseas, vómitos, hinchazón, constipación, frecuencia cardiaca irregular, mucha orina, sed, confusión, alucinaciones, desmayos

Depresión del sistema nervioso, posiblemente con dolores de cabeza, somnolencia, náuseas, vómitos, falta de coordinación, mareos o confusión

Síndrome de leche y alcalinos. Niveles elevados de calcio en sangre de personas con mal funcionamiento de riñones si el bicarbonato de sodio se consume con lácteos, suplementos de calcio o antiácidos que contienen calcio. Si continúa, puede provocar depósitos de calcio, piedras en los riñones y falla renal

Reacción alérgica con hinchazón de la cara, labios, lengua y garganta, dificultad para respirar. Requiere atención médica urgente

Si crees tener una reacción seria o has tomado una sobredosis, llama a un médico o a la ambulancia. Si vas al doctor o al hospital, lleva la caja o contenedor con el bicarbonato de sodio.

Beneficios de una dieta alcalinizante

Cambiar a una alimentación que produce alcalinos es el comienzo más importante para el tratamiento casero de muchos malestares comunes. Los remedios naturales que usan bicarbonato de sodio pueden ofrecer soluciones a corto plazo para algunos problemas de salud, sin embargo, vale la pena

comprender los efectos a largo plazo que tiene nuestra alimentación en algunas condiciones crónicas.

Nota:

Los cambios radicales de alimentación siempre deben ser consultados con un médico.

Ansiedad

La ansiedad puede fomentar la acidosis o la alcalosis. Además, la acidosis puede alentar la ansiedad. Una forma en la que la ansiedad puede causar acidosis es al incrementar la hormona del estrés, la adrenalina. Ésta hace que los músculos se tensen, lo que estimula la producción de energía en las células de los músculos, liberando un anión ácido llamado lactato.

Por el contrario, algunas personas ansiosas respiran rápidamente, así que exhalan mucho dióxido de carbono, fomentando la alcalosis respiratoria.

Respecto a la acidosis fomentando la ansiedad, las personas con una alimentación con muchas proteínas tienen acidosis y, se dice, con más propensas a sentirse irritadas. También, la acidosis crónica fomenta la ansiedad al estimular la pérdida de magnesio en los huesos.

Artritis

La artritis reumatoide está relacionada con la ingesta de carne, trigo, azúcar, sal y café, todos alimentos que producen ácido.

La artritis reumatoide también es menos común en los vegetarianos y veganos que es menos probable que tengan una alimentación que crea ácidos, a diferencia de aquellos que comen carne. También es menos común en las personas que consumen más frutas y vegetales crucíferos, como la calabaza y el brócoli.

Es más probable que las personas con artritis reumatoide tengan anticuerpos contra la leche, cereales, huevos, pescado y puerco. La sensibilidad a los alimentos es propiciada por una alimentación acidificante. Así que es posible que esa alimentación fomente los síntomas de la artritis reumatoide como parte de la respuesta inmune provocada por la sensibilidad a un alimento. Todo esto sugiere que una alimentación que crea ácido fomenta la artritis.

La osteoartritis puede relacionarse con la acidosis. Los riñones suelen excretar sales ácidas, pero si no pueden hacerlo lo suficientemente rápido, estas sales pueden cristalizar el líquido de una articulación y provocar inflamación.

La gota puede causar artritis y ésta puede ser causada por la acidosis.

Asma

La alergia alimentaria ocasionada por una alimentación que produce ácidos puede ser responsable del asma.

Una acidosis ya existente también hace que el medicamento que ensancha las vías respiratorias no sea tan efectivo al inicio de un ataque.

El cierre de las vías respiratorias durante un ataque hace que la respiración se acelere. Se exhala demasiado dióxido de carbono lo que lleva a una alcalosis respiratoria. Esto provoca que el sistema de tampones de bicarbonato actúe para normalizar la alcalosis. Pero si la alimentación de la persona es acidificante, puede tener poco bicarbonato, en cuyo caso la alcalosis va a continuar o incluso empeorar.

El bicarbonato de sodio puede relajar las vías respiratorias y fomenta que respondan a los medicamentos que las ensanchan.

Cáncer

Nuevas investigaciones cada vez apoyan más la idea de que la acidosis puede fomentar el cáncer. Por ejemplo, los estudios indican que las células cancerosas a veces dejan de multiplicarse cuando el pH es relativamente alcalino, un poco arriba de 7.4.

Este pH también hace que entre más oxígeno a las células cancerígenas, lo que es bueno porque los niveles bajos de oxígeno hacen que se multipliquen. Otras investigaciones muestran que las células cancerígenas generan acidosis a su alrededor, lo que hace que los medicamentos alcalinos débiles que son contra el cáncer tengan menos efecto.

Varias conexiones sugieren que la acidosis fomenta el cáncer:

La obesidad está más asociada con los cánceres de intestino, vesícula biliar, riñones y próstata. Los investigadores creen que la acidosis promueve el cáncer. Así que la acidosis puede ser un factor secundario que produce obesidad y cáncer

Un alto consumo de proteínas fomenta el cáncer de intestino y de próstata, mientras que comer muchos vegetales hace lo contrario. De forma similar, una alimentación acidificante estimula la acidosis. Así que la acidosis puede incentivar diabetes y cáncer.

Algunos tratamientos no comprobados son ponerse pasta de bicarbonato en una ulcera carcinoma de células basales o en cáncer de piel de células escamosas. Otro tratamiento es tomar ácido ascórbico y bicarbonato de sodio para cáncer de estómago o de intestino.

Estos liberan ascorbato de sodio y se tiene la esperanza de que esto logre dañar las células del cáncer. El último tratamiento es bicarbonato de sodio mezclado

con miel.

Por último, se ha comprobado que el bicarbonato es muy útil para diagnosticar cáncer y monitorear su tratamiento. Esto se debe a que las células cancerígenas convierten el bicarbonato de sodio a dióxido de carbono, y las imágenes por resonancia magnética pueden monitorear los cambios en los niveles cambiantes de ácido-alcalino.

Cataratas

Esto puede estar relacionado con la acidosis ya que pueden ser el resultado de la edad o el estrés estimulando en los lentes de los ojos un crecimiento de sales de calcio insolubles del ácido fosfórico o del ácido úrico. Tomar bicarbonato de sodio ayuda a disolver estas sales, al igual que una alimentación rica en potasio.

Convulsiones

Las convulsiones les ocurren a un 70-80% de las personas que tienen epilepsia, a pesar de los medicamentos, y la acidosis puede ser un factor.

Las convulsiones también pueden ser el resultado de una reacción inmune de inicio lento causada por una sensibilidad a la comida permitida por la acidosis.

Depresión

La depresión a veces puede ser un efecto secundario de una alimentación con muchas proteínas y pocos carbohidratos, la cual está relacionada con una acidosis metabólica de bajo nivel.

Diabetes, prediabetes y síndrome metabólico

Los investigadores creen que la acidosis fomenta que las células se hagan resistentes a la insulina. Por lo general, esta hormona permite que el azúcar de la sangre entre a las células. Pero si las células son resistentes, el nivel de azúcar en la sangre incrementa. Entonces, el páncreas produce insulina adicional para prevenir que se eleve el azúcar en la sangre.

Esta prediabetes puede tener efectos secundarios que incluyen obesidad, retención de líquidos, colesterol alto, fatiga, debilidad, cambios de humor, piel seca, verrugas y oscurecimiento de la piel.

Algunas personas con prediabetes tienen un conjunto de problemas llamado síndrome metabólico, Esto es lo que provoca la diabetes, las enfermedades del corazón y los infartos. Se caracteriza por tres de los siguientes problemas: resistencia a la insulina, exceso de grasa en la cintura, presión alta, muchas grasas en la sangre o colesterol HDL bajo.

Las personas que hacen dieta pueden desarrollar acidosis si su dieta contiene frutas y verduras insuficientes. Este es un problema particular porque muchas personas con prediabetes, síndrome metabólico o diabetes tienen sobrepeso y constantemente intentan bajar de peso.

Antes de los medicamentos orales anti diabetes y la insulina, los médicos solían tratar la diabetes con bicarbonato de sodio.

Fatiga y poca concentración

Esto puede ser el resultado de la acidosis metabólica. Una razón posible es el cansancio de la respiración rápida ocasionada por el cuerpo que intenta corregir sus niveles de pH.

Una segunda causa posible es la dieta para adelgazar, en especial si es baja en carbohidratos. Esto lleva a una falta de azúcar para la producción de energía, lo

que significa que las células deben usar proteína o grasa como fuente de energía. Pero convertir estos nutrientes a combustibles útiles toma más tiempo que convertir el carbohidrato en azúcar. Esta es una desventaja más grave para las células del cerebro, por lo que se produce cansancio y poca concentración. Además, quemar grasa para producir energía crea cetonas ácidas. No solo la acidosis resultante causa fatiga, sino que también fomenta la prediabetes, la cual puede producir cansancio. La falta de azúcar también afecta los músculos del corazón, provocando poca energía.

Una tercera razón posible es una reacción inmune de inicio lento asociada a la sensibilidad a un alimento propiciada por la acidosis.

Fibromialgia

Los síntomas de esta enfermedad son rigidez, debilidad o nudos en los músculos de hombros y espalda, así como sensibilidad en las caderas, rodillas, cuello, columna, codos o trasero. También puede haber fatiga, dificultad para dormir, dolores de cabeza, mareos, entumecimiento, temblores, intestino irritable, vejiga irritable, piernas inquietas, mala memoria, mala concentración, depresión, ansiedad, mucha sensibilidad al ruido, a la luz y a la temperatura.

Muchos expertos atribuyen esta enfermedad a la acidosis metabólica, sugiriendo que esto deja depósitos de iones ácidos en los músculos y en el tejido conector.

Enfermedad del corazón

Los descubrimientos de los que ahora hablaremos fomentan la energía baja, un latido irregular, dolor en el pecho al hacer ejercicio, ataques cardiacos y falla cardiaca. Aunque aún no se sabe si la acidosis metabólica crónica de bajo nivel tiene los mismos efectos. Muchos estudios demuestran que la acidosis puede:

Reducir la producción de energía del azúcar en las células de los músculos cardiacos, la producción de energía a partir de las grasas y las proteínas tarda más, así que la energía baja es un problema inicial

Irritar las arterias coronarias si el pH está debajo de 7.35, lo que puede causar pequeños desgarres. Entonces el colesterol LDL se filtra en el recubrimiento de las arterias y atrae glóbulos blancos. Estos glóbulos blancos causan inflamación, lo que oxida al colesterol. Luego engullen el colesterol oxidado. El calcio se filtra por las paredes arteriales dañadas y las células de los músculos suaves producen colágeno para tapar las fugas. Todo esto provoca aterosclerosis, una rigidez en las arterias además de un adelgazamiento por la acumulación de ateroma (una sustancia cargada de glóbulos blancos, fibrosa, grasosa y terrosa) en las paredes arteriales. Los parches de ateroma se pueden romper, propiciando un coágulo de sangre, que podría llevar a un paro cardiaco

Interferir con el paso del potasio, sodio y calcio a través de las membranas celulares, y también robar estos mismos elementos al tiempo que neutralizan los ácidos en la orina. Esto debilita el músculo cardiaco, previene la conducción normal de mensajes eléctricos y hace que el sodio y el calcio se acumule en la sangre, llevando a una presión arterial alta y al ateroma.

Incrementar el colesterol LDL (el que es malo si se oxida) y disminuye el colesterol HDL (el que protege)

Incrementar la adrenalina, la cual acelera el corazón y aumenta la necesidad de las células por oxígeno

Fomentar la resistencia a la insulina, entonces el azúcar en la sangre no puede entrar a las células normalmente, así que se eleva y produce una producción excesiva de insulina. La insulina alta también eleva el colesterol LDL

Elevar el fibrinógeno, fomentando los coágulos de sangre que podrían llegar a bloquear la arteria coronaria

El pH de la sangre está más bajo cuando dormimos, razón por la cual es más común sufrir ataques cardiacos en ese momento.

Presión alta

Parece que la acidosis estimula la presión arterial alta. El posible culpable es la falta de frutas y verduras, ya que no hay evidencia de que un consumo elevado de proteínas pueda elevar la presión.

Tomar bicarbonato de sodio (o cualquier otro alcalinizante) puede reducir la presión arterial. La acidosis hace que las células sean más resistentes a la insulina. Entonces el páncreas produce más insulina para prevenir el azúcar alta en la sangre. Esto hace que las arterias sean más sensibles a la adrenalina, por lo que aumenta la presión arterial.

Infertilidad

Para tener éxito en la fertilización, el espermatozoides primero tiene que pasar por el proceso de capacitación, la alteración de la superficie de su cabeza para que pueda adherirse al óvulo. Esto lo hace el péptido que promueve la fertilización, una sustancia producida por la próstata y que se mezcla con los espermatozoides en la eyaculación.

La capacitación ocurre en el cérvix o en el útero, pero sólo ocurre si la alcalinidad es la correcta. Esto sucede justo antes de la ovulación, cuando las glándulas del cérvix producen una mucosa apta para el espermatozoides, ya que es alcalina, abundante, clara, elástica y acuosa, y contiene fibras que se alinean para ayudar a que el espermatozoides penetre el óvulo.

Osteoporosis

El hueso con osteoporosis es ligero y susceptible a las fracturas. Los factores de riesgo son la edad, mucho o poco ejercicio, fumar, poca luz del sol, falta de calcio, magnesio, zinc, vitaminas C, D y K, hormonas vegetales o fibra, tomar demasiado refresco de cola de dieta, una menopausia temprana, anorexia, y

varios medicamentos y enfermedades.

Los estudios también agregan inflamación que puede resultar de la acidosis. La acidosis también disminuye la salud de los huesos al disminuir la actividad de las células que construyen el hueso, pero incrementa la actividad de las células que destruyen el hueso. Las investigaciones sugieren que la acidosis puede quitarles calcio a los huesos para hacer aniones ácidos en la orina.

Por último, las investigaciones creen que la acidosis metabólica crónica de bajo nivel creada por una alimentación acidificante puede ser un factor. En particular, señalan una falta de frutas y verduras que pueden contener nutrientes que ayudan al hueso y que tienen un efecto alcalinizante. Muchos estudios aseguran que un suplemento alcalino puede tener un efecto alcalinizante similar que puede ayudar.

Sobrepeso y obesidad

La acidosis fomenta la resistencia a la insulina. Normalmente, la insulina permite que el azúcar de la sangre entre a las células. Pero si las células son resistentes, el azúcar en la sangre se eleva y el páncreas produce insulina adicional para convertir el exceso de azúcar en grasa. Muchas enfermedades son fomentadas o asociadas con la obesidad y la acidosis. Por ejemplo, la obesidad y la acidosis, cada una fomenta las enfermedades del corazón, la presión arterial alta, infartos, diabetes, síndrome metabólico, agruras, cálculos biliares, pancreatitis, osteoartritis, gota, piedras en el riñón, asma, fatiga, depresión, apnea durante el sueño, tiroides inactiva, infertilidad y algunos tipos de cáncer (aunque la influencia de la acidosis no ha sido comprobada).

Ya que la acidosis fomenta la obesidad, es tentador especular que es un factor relacionado. También valdría la pena investigar si la acidosis es responsable de otras condiciones provocadas por la obesidad, incluyendo la degeneración relacionada con la edad, Alzheimer, trombosis, embolia pulmonar, preeclampsia, grasas elevadas en la sangre, síndrome de ovario poliquístico y enfermedad del hígado.

Las personas que no comen carne y que, por lo tanto, son menos propensas a la acidosis metabólica crónica de bajo nivel, también es menos probable que sean obesas.

Otro hecho es que la mayoría de las personas obesas están desnutridas. La desnutrición severa disminuye el contenido de bicarbonato en el líquido del páncreas, lo que lleva a la acidosis.

Si quieres perder peso, debes ser consciente de que por la misma cantidad de calorías que consumes, puedes comer una increíble cantidad de vegetales y frutas en vez de otros alimentos ricos en proteína y carbohidratos.

Evita la alimentación con muchas proteínas y pocos carbohidratos, ya que esto produce acidosis. Un beneficio adicional de la alimentación alcalinizante es que puedes comer más y aún así perder peso, ya que comer más frutas y verduras puede volver una tendencia que acumula grasas en una que quemar grasas.

Mala circulación

Las investigaciones sugieren que la acidosis fomenta el adelgazamiento y endurecimiento de las arterias, conocido como aterosclerosis. A pesar de que el cuerpo compensa la obstrucción al desarrollar presión alta, la aterosclerosis es muy probable que llegue a reducir la velocidad con la que se proporciona sangre. Esto puede ser demasiado trabajo para las células que están trabajando en el cuerpo. Algunos de los síntomas más obvios son:

Sensibilidad anormal al frío

Impotencia en los hombres

Falta de libido

Palidez

Mala memoria, curación de heridas más lenta

Envejecimiento prematuro

Los científicos han buscado desde hace mucho tiempo los factores del estilo de vida que fomentan una larga vida y que disminuyen las condiciones relacionadas con el envejecimiento, como las arrugas, manchas en la piel, artritis, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, osteoporosis, degeneración muscular, cataratas, mala memoria y Alzheimer.

Hay ciertos grupos de personas que viven mucho y se encuentran en Rusia, Pakistán, Ecuador, China, Tíbet y Perú. Algo que tienen en común es que tienden a vivir en altas altitudes y beben agua de las montañas que es rica en minerales alcalinos como el calcio, los cuales ayudan a prevenir la acidosis. Otro elemento en común es el consumo de vegetales, frutas, leche, granos de cereal, carne o pescado fermentados. Estos contienen ácidos producidos durante la fermentación, pero que se metabolizan a alcalinos en el cuerpo.

En contraste, la acidosis metabólica crónica de bajo nivel es bastante común en las personas con una alimentación típicamente occidental. Y el envejecimiento exagera la acidosis porque el mal funcionamiento del riñón reduce la excreción del exceso de ácido.

El cambio de pH que viene con la acidosis tiene efectos perjudiciales en las células y en el metabolismo en general, algunas de las cuales fomentan el envejecimiento prematuro. Por ejemplo, se asocia con cambios estructurales en las proteínas, la oxidación de las grasas y un suministro de oxígeno más bajo para las células.

Infarto cerebral

Al igual que la acidosis puede fomentar una enfermedad coronaria en el corazón y paros cardiacos, también puede provocar enfermedades arteriales e infartos en el cerebro.

Un posible factor que contribuye a todo esto es una alimentación que produce ácido.

Salud y bienestar

El bicarbonato de sodio es un excelente elemento para limpiar cosas y quitar los malos olores, sin embargo, también tiene la excelente cualidad de limpiar la piel y otras partes del cuerpo humano. Las propiedades físicas del bicarbonato de sodio también permiten que se pueda usar como producto de belleza e higiene personal.

También tiene muchos usos relacionados con el cuidado de la salud. Lo mejor de todo es que el bicarbonato de sodio no nos hace daño. Es probable que no lo uses tan seguido para estos fines, pero es un limpiador increíble, alivia y desinfecta muchos malestares comunes del cuerpo humano.

Alcalinidad del cuerpo

Los síntomas de un cuerpo con mucha acidez, y, por lo tanto, baja alcalinidad, son la acumulación de mucosa, dolor en las articulaciones, manos o pies fríos, deseo sexual disminuido, sensibilidad química, agruras, un sabor metálico en la boca y dolor muscular. Si crees que tu nivel de acidez es muy alto, aquí hay un remedio casero muy rápido y sencillo de usar.

Aumento alcalino

Este remedio ayuda a balancear los niveles de pH en el cuerpo. También ayuda a

aliviar la acidez estomacal y a curar la acidosis.

Ingredientes:

1/3 de cucharadita de bicarbonato de sodio

2 cucharadas de jugo de limón o de vinagre de manzana

Procedimiento:

Mezcla todos los ingredientes, verás que comienza a tener un efecto efervescente. espera a que termine de burbujear y añade 250 ml de agua potable. Bebe la mezcla rápidamente.

Notas adicionales:

Ya que a lo largo de este libro verás varias veces la combinación de bicarbonato de sodio con vinagre, tienes que considerar lo siguiente. Cuando se combinan estas dos sustancias se crea una reacción química porque el bicarbonato es alcalino y el vinagre es ácido. Es cierto que se neutralizan entre ambas, pero en los primeros minutos en los que entran en contacto, la reacción química crea ácido carbónico. Este ácido es muy bueno para limpiar, aunque, por desgracia es bastante inestable y rápidamente se vuelve dióxido de carbono y otras cosas, razón por la cual se producen las burbujas. Por esta razón, cuando se usa esta combinación se tiene que hacer al momento y no se puede almacenar.

Potenciador de agua alcalina

Beber agua alcalina durante el día te ayudará a sentirte mejor al reducir la acidez de tu cuerpo, por lo que te sentirás más vivo.

Ingredientes:

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

1 galón de agua potable

Procedimiento:

Mezcla muy bien los ingredientes y bebe a placer durante todo el día el agua con bicarbonato.

Bebida deportiva casera

Si requiere consumir bebidas con electrolitos para un evento deportivo o para cualquier situación, puedes fabricar tu propia bebida deportiva. Cada fluido corporal contiene electrolitos, sustancias que pueden descomponerse en partículas cargadas eléctricamente llamadas iones.

Las bebidas deportivas proporcionan potasio y sales necesarias para el deportista que acaba de perderlos después de hacer ejercicio. Es necesario para que se mantengan hidratados. Es una bebida apta para niños y adultos.

Ingredientes:

½ cucharada de bicarbonato de sodio

½ cucharada de sal

1 litro de agua

1 paquete bebida deportiva en polvo

Procedimiento:

Revuelve todos los ingredientes anteriores hasta diluir por completo. Puedes agregar hielos para refrescar.

Salud general**Dolor de cabeza**

Los dolores de cabeza son uno de los malestares más comunes. Pueden ser un síntoma de que el cuerpo está en un nivel de pH un poco más ácido de lo normal. Puede ser porque los sistemas de tampones del cuerpo están trabajando más de lo normal para mantener el balance ácido-base en su rango normal.

Procedimiento:

Puede ayudarte mezclar de media a una cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto en un vaso de agua.

Calambres

Los calambres ocurren por un exceso de acidez y la falta de minerales importantes como el magnesio y el potasio. Debes descansar para dejar que tu sangre recupere su pH normal.

Procedimiento:

Ingiere media cucharadita de bicarbonato (puedes pasarla con un poco de agua) cada 6 horas si sueles tener calambres constantes.

Inflamación de la vejiga

La inflamación en la vejiga se debe a un exceso de acidez en la orina y también puede desarrollar infecciones urinarias. La cistitis es dolorosa y molesta porque te dan ganas de ir al baño constantemente. Para aliviarlo, hay que neutralizar un poco la orina.

Procedimiento:

Disuelve media cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua y bebe. Repite otras tres veces al día. Esto funciona sólo para las mujeres. Hombres y niños deberían acudir al médico al momento.

Notas generales:

Este remedio también elimina las bacterias y hace que algunos antibióticos sean más efectivos. Si no has mejorado en 2 o 3 días, acude al médico.

Infecciones en general

Al incrementar la alcalinidad del cuerpo se puede ayudar a prevenir o tratar las infecciones bacterianas o virales.

Procedimiento:

Bebe media cucharadita de bicarbonato de sodio disuelta en un vaso de agua. Bebe 4 veces al día.

Ojos irritados

Procedimiento:

Mezcla media cucharadita de bicarbonato de sodio en media taza de agua fría.

Usa esta mezcla para enjuagar tus ojos una o dos veces al día. Esta mezcla se puede guardar uno o dos días en el refrigerador.

Cura cortadas y raspones

Procedimiento:

Aplica una pasta de bicarbonato de sodio con un poco de agua para ayudar a que las heridas curen más rápido.

Calmante para quemaduras

Ya sean quemaduras por sol, agua caliente o fuego, son heridas bastante dolorosas y pueden requerir muchos medicamentos y cremas para sanar sin dejar cicatriz. La propiedad alcalina del bicarbonato de sodio ayuda a calmar la piel, la refresca, alivia el dolor, la comezón y la inflamación.

Procedimiento:

Con agua fría lava con suavidad el área afectada. Revuelve 2 cucharadas de bicarbonato de sodio con un poco de agua hasta formar una pasta suave. Usa una bola de algodón para aplicar la pasta en la piel quemada. Deja reposar por 10 minutos y luego lava la piel con agua fría. Seca con cuidado. Aplica el mismo procedimiento de forma regular.

Varicela, urticaria y sarampión

Si estás sufriendo de varicela, urticaria o sarampión, entonces intenta con este baño para reducir la picazón intensa y estimula la curación de la piel.

Procedimiento:

En una tina con agua tibia echa media taza de bicarbonato de sodio. Entra al agua y quédate ahí hasta que el agua enfríe. Sécate con una toalla al terminar.

Alivia la comezón por alergias

Reduce la comezón de la dermatitis alérgica con este remedio.

Procedimiento:

Haz una pasta con 3 partes de bicarbonato de sodio y una parte de agua. Aplica la pasta en las zonas molestas.

Removedor de astillas

Si tienes una astilla enterrada muy profundo y no la puedes quitar fácilmente, este remedio hará que la astilla salga de tu piel.

Procedimiento:

Añade una cucharada de bicarbonato de sodio a un vaso pequeño con agua. Remoja el área afectada dos veces por día. En unos cuantos días, la astilla saldrá de la piel.

Remueve la savia

Procedimiento:

Remueve la savia de árbol y plantas de tu piel o cabello al remojar en agua y tallar enérgicamente con bicarbonato de sodio. Enjuaga bien y repite si es necesario.

Evita la irritación por pañal

La irritación por pañal sucede cuando el bebé tiene mucho tiempo puesto un pañal mojado. La irritación no dura mucho, pero definitivamente es incómoda y se puede prevenir fácilmente.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio en el pañal al ponérselo a tu bebé. Presta atención a las partes en las que se acumula la humedad por sudor y cuando se hace pipí. Esas son las zonas más importantes en las que debes echar bicarbonato. El bicarbonato absorberá la humedad del pañal y evita que se irrite la piel de tu bebé.

Alivia la irritación por pañal

Si no has podido evitar la irritación en la piel del bebé, esta es una manera excelente de aliviar la irritación de tu bebé de forma natural.

Procedimiento:

En una bañera para bebé, llena de agua tibia y añade dos cucharadas de bicarbonato de sodio. Deja a tu bebé reposar en el agua durante 10 a 20 minutos.

Enfermedades por el frío o virus

Irritación de garganta

Algunas veces puedes sentir la garganta irritada o inflamada y, desde ese momento, sabes que es muy posible que te vas a enfermar de la garganta. Es una

señal bastante obvia y molesta. Cuesta trabajo tragar y es doloroso la mayoría del tiempo.

Procedimiento:

Combina una cucharada de bicarbonato de sodio con una cucharada de sal (de preferencia kosher) y diluye en una taza de agua tibia. Haz gárgaras con la mezcla por un minuto o más y luego escupe. Puedes hacerlo dos veces al día hasta que desaparezcan las molestias. La mezcla ayudará a desinfectar tu garganta y boca, para que así la enfermedad no sea tan potente y desaparezca más pronto. También ayuda a reducir la inflamación para que puedas tragar mejor y con menos dolor.

Descongestionar la nariz

Descongestiona tu nariz o los sinos con una inhalación vaporosa de bicarbonato de sodio.

Procedimiento:

Añade una cucharadita de bicarbonato de sodio y una cucharadita de sal a un recipiente con agua hirviendo. Inclínate sobre el recipiente con tu rostro cerca del agua.

Coloca una toalla para crear una capa sobre tu cabeza y el recipiente. Inhala el vapor por 20 minutos o el tiempo que sea necesario.

Precauciones:

Ten cuidado de no quemarte al acercarte demasiado.

Resfriados, gripe, influenza

Dosis recomendada para adultos mayores de 18 años.

Día 1:

En dos intervalos, toma cinco dosis de ½ cucharadita de bicarbonato de sodio diluidas en un vaso con agua fría.

Día 2:

Toma tres dosis de ½ cucharadita de bicarbonato de sodio diluido en un vaso de agua fría. Tómallo en dos intervalos.

Día 3:

Toma una dosis de ½ cucharadita de bicarbonato de sodio diluido en un vaso de agua fría en la mañana y en la noche.

Después:

Toma ½ cucharadita de bicarbonato de sodio diluido en un vaso de agua fría cada mañana hasta que los síntomas hayan desaparecido por completo.

Irrigación nasal

La irrigación nasal es cuando usas un contenedor o botella especial para lavar tu nariz con agua, de modo que pueda entrar hasta los sinus nasales y limpiar las fosas nasales. Es muy efectivo para lidiar con las alergias, constipación nasal y enfermedades respiratorias.

Ingredientes:

½ taza de sal de mar

½ taza de bicarbonato de sodio

Botella para irrigación nasal

Agua potable o filtrada

Procedimiento:

Revuelve la sal y el bicarbonato y coloca en un frasco. Usa media cucharadita por cada lavado nasal.

Malestar estomacal

Si por cualquier razón tienes malestar estomacal, usa estos remedios para aliviar las molestias y los síntomas.

El bicarbonato de sodio se disuelve en agua y es absorbido rápidamente en los intestinos. Neutraliza los efectos de un estómago demasiado ácido. También promueve la liberación de gases formados en el estómago que causan la hinchazón, al hacerte eructar.

El bicarbonato de sodio ayuda a curar el malestar estomacal por las siguientes razones:

El bicarbonato de sodio actúa como un antiácido natural

Ayuda a romper las partículas de la comida para facilitar la digestión

Restaura el balance del pH en el cuerpo

Libera el exceso de gas y cura la hinchazón

Bicarbonato de sodio con agua

Es una solución muy sencilla que se puede usar al mezclar con agua. Es una forma fácil de curar el malestar. Si padeces de los malestares siguientes bastante seguido, lo mejor sería que siempre lleves contigo una cajita de bicarbonato de sodio. Puede servir igual que los medicamentos antiácidos debido a sus propiedades para neutralizar el ácido. Sin embargo, debes tener cuidado si padeces problemas del corazón o de los riñones

El bicarbonato de sodio diluido es un tratamiento para:

Malestar estomacal

Indigestión

Agruras

Náuseas

Reflujo

Procedimiento:

Añade media o una cucharadita de bicarbonato de sodio a medio vaso de agua y revuelve bien hasta disolver. Bebe una mezcla así cada 4 horas.

Esta receta es para adultos. Para niños, hay que reducir la cantidad de bicarbonato basándose en el peso.

La dosis no debe exceder las 5 cucharaditas al día.

Bicarbonato de sodio con agua mineral

Esta receta es útil para los problemas de acidez y reflujo. Ayuda a eliminar la sensación de ardor y también calma el malestar estomacal.

Notas adicionales:

Debes tener cuidado si tienes problemas en el riñón, una condición cardíaca o si estás tomando medicamentos que pueden alterar el pH de tu sangre.

Procedimiento:

Añade 1 cucharadita de bicarbonato de sodio a una taza de agua mineral y bebe lentamente.

Bicarbonato de sodio con agua y vinagre

Al añadir vinagre a la mezcla se reduce la acidez en el estómago. Esta es una bebida fantástica que funciona rápidamente.

Procedimiento:

En un vaso pequeño de agua revuelve bien media cucharadita de bicarbonato de sodio.

Añade una cucharadita de vinagre de manzana. La bebida debería empezar a burbujear (si no lo hace, añade más bicarbonato de sodio y vinagre). Deja que las burbujas se detengan un poco antes de beber. Bebe de inmediato.

Bicarbonato de sodio con agua y limón

Este proceso ayuda a tranquilizar el estómago y el pecho.

Procedimiento:

Añade una cucharadita de bicarbonato de sodio a una taza de agua tibia. Añade unas cuantas gotas de jugo de limón recién exprimido, revuelve y bebe. Sentirás alivio después de 10 a 15 minutos. Repite cada tres horas si continúa el malestar de estómago.

Bicarbonato de sodio con limón y hojas de menta

Las hojas de menta son revitalizantes y el limón añade un poco de frescura

Procedimiento:

En un vaso, añade de media a una cucharadita de bicarbonato de sodio, una cucharadita de jugo de limón y revuelve. Macera una o dos hojas de menta y añade el líquido. Agrega media taza de agua y mezcla bien. Puedes ponerle un par de hielos pequeños y bebe rápidamente.

Curar la diarrea

Si la diarrea se origina en el intestino delgado, puede causar acidosis por la pérdida de bicarbonato. Si se origina en el intestino grueso, puede causar alcalosis por la pérdida de cloruro.

Procedimiento:

Disuelve media cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua. Repite hasta cuatro veces al día.

Bebida de agua espumosa

La bebida de agua espumosa es la favorita de aquellos que prefieren las cosas dulces.

Procedimiento:

Revuelve el jugo de dos limones con media cucharadita de bicarbonato de sodio y un poquito de azúcar o miel para endulzar. Revuelve bien y verás que se forma una espuma. Bebe mientras esté haciendo espuma.

Tratamiento para la gota

La gota está asociada con cristales de urato de sodio en las articulaciones o debajo de la piel. Los uratos se forman cuando las purinas de los alimentos y de las células del cuerpo son descompuestas en ácido úrico, el cual se transporta en la sangre como urato. Los riñones suelen excretar el exceso de urato, pero con la acidosis puede no ser tan rápido como debería, así que se elevan los niveles de urato.

Algunas personas dicen que tomar bicarbonato de sodio alivia o cura un ataque de gota. Al reducir la acidosis, esto permite que más urato de sodio se disuelva en la sangre, propiciando que se deshagan los cristales de urato en las articulaciones.

Procedimiento:

Toma media cucharadita de bicarbonato cuatro veces al día por cuatro días. Puedes ayudar a pasar el polvo con un par de tragos de agua.

Infección del tracto urinario

Aliviar el dolor al orinar

Procedimiento:

Diluye una cucharada de bicarbonato de sodio en un litro de agua. Bebe la mezcla para disminuir el dolor causado por la infección del tracto urinario.

Pie de atleta

El pie de atleta es una condición en la que literalmente hay un hongo creciendo en tus pies y dedos de los pies debido a una falta de buena ventilación en tus zapatos. El bicarbonato de sodio es bastante conocido por sus propiedades antihongos y por alterar el pH de la piel. Puedes usar una o varias de las recetas que presentamos a continuación. Como medida adicional, puedes poner un poco de bicarbonato de sodio en tus zapatos o en los calcetines antes de usarlos en tu día normal. Esto evitará que la infección de hongos se siga extendiendo.

Remojo contra los hongos

Ingredientes:

2 litros de agua tibia

3 cucharadas de bicarbonato de sodio

Aceite de coco

Procedimiento:

Vacía el agua en un recipiente donde quepan tus pies o en un spa para pies. Añade el bicarbonato y revuelve bien hasta que se disuelva. Remoja tus pies por 20 minutos. Usa un cepillo de cerdas suaves para cepillar tus pies y los dedos de los pies. Seca tus pies con una toalla limpia e hidrátalos con un poco de aceite de coco. Se puede repetir diariamente o como se sienta necesario.

Exfoliación con bicarbonato de sodio

Procedimiento:

Lava y seca tus pies antes de comenzar. Mezcla tres partes de bicarbonato de sodio con una parte de agua. Mezcla hasta crear una pasta espesa. Aplica la mezcla a tus pies y entre tus dedos. Deja secar. Lava tus pies con agua fría hasta retirar todos los restos y seca con una toalla. Hidrata con aceite de coco. Aplica una vez al día por una semana.

Crema de vinagre

Ingredientes:

1 taza de vinagre

2 tazas de agua

Bicarbonato de sodio

Aceite de coco

Procedimiento:

Revuelve el bicarbonato y el agua en un recipiente. Añade una cantidad generosa de bicarbonato de sodio hasta crear una pasta. Revuelve bien. Aplica a ambos pies y entre los dedos. Dejar secar. Limpia con agua fría y seca con una toalla. Hidrata tus pies con aceite puro de coco. Puedes repetir la aplicación dos veces por día hasta por dos días.

Mezcla de bicarbonato de sodio y vinagre de manzana

Ingredientes:

1 taza de vinagre de manzana

1 taza de agua

2 cucharadas de bicarbonato de sodio

Aceite de coco

Procedimiento:

Combina el vinagre y el agua, luego añade el bicarbonato de sodio y revuelve muy bien. Aplica la mezcla en ambos pies y entre los dedos. Deja reposar por 30 minutos y luego lava con agua fría. Seca tus pies con una toalla limpia y huméctalos con aceite de coco. Repite una o dos veces al día por dos semanas.

Baños desintoxicantes

Hinchazón y dolor

Síntomas:

Glándulas inflamadas

Garganta irritada

Dolor e inflamación en las encías

Malestar estomacal, dolor o náuseas

Procedimiento:

Disuelve 4 tazas de bicarbonato de sodio en el agua caliente de la tina de baño. Si la tina es de un tamaño más grande de lo normal, se añade más bicarbonato. Entra en la tina y quédate ahí hasta que el agua haya enfriado, como unos 45 minutos. No te enjuagues después de salir. Sécate con una toalla.

Exposición a radiación

Causas:

Exposición a un ambiente con radiación

Pasar por rayos X

Vuelo en avión

Escaneos en los aeropuertos

Procedimiento:

Disuelve 500 gramos de sal de mar o sal en grano en el agua de la tina de baño, luego disuelve 500 gramos de bicarbonato de sodio en la misma agua. Entra a la tina y permanece ahí hasta que el agua haya enfriado, unos 45 minutos. No añadas más agua caliente después de haber entrado al agua, no te enjuagues ni te bañes al salir del agua. Sécate con una toalla. Es muy probable que te sientas cansado después de este baño.

Belleza natural

El bicarbonato de sodio es muy bueno para ayudar a los tratamientos de belleza y tiene la ventaja de ser natural y nada tóxico. Suaviza el agua, así que necesitas menos jabón para lavar tu rostro y cuerpo, y necesitas menos champú para lavar tu cabello. Eso es bueno porque, entre menos jabón uses, se conservan mejor los valiosos aceites naturales y la acidez de la piel y del cuero cabelludo.

La naturaleza ligeramente abrasiva del bicarbonato de sodio ayuda a limpiar la piel sin lastimarla. Sus pequeñas partículas también pueden proporcionar una exfoliación delicada que ayuda a remover las células muertas. Esto deja la piel suave y brillante con una apariencia más saludable. Además, estimula los pequeños vasos sanguíneos de la piel, lo que le da a la piel un brillo suave y atractivo. También puede ayudar a quitar los puntos negros.

Cuando se presenta en pasta de dientes, el bicarbonato de sodio puede ayudar a remover la placa dental (esa materia pegajosa compuesta de restos de comida y bacterias que se acumula en los dientes) y el sarro (una placa dura e impregnada de calcio que fomenta las enfermedades en las encías). Su alcalinidad también ayuda a los dientes. Por ejemplo, puede neutralizar la acidez que se libera cuando las bacterias de la boca descomponen los azúcares y otros carbohidratos refinados. Esto es importante porque la acidez hace que los dientes se desgasten.

La alcalinidad del bicarbonato de sodio tiene efectos antisépticos y antihongos que pueden ayudar a prevenir o a tratar infecciones leves de piel y de cuero cabelludo.

También tiene un efecto desodorante que se cree es resultado de la neutralización

de cadenas odoríferas cortas de ácidos grasos en el sudor producido en las axilas y otras partes.

Por último, el bicarbonato de sodio es un ingrediente común en las pelotas efervescentes de sales de baño conocidas como “bath bombs”.

En este capítulo encontrarás consejos para usar el bicarbonato de sodio para el cuidado personal, así como recetas de artículos como desodorantes, pasta de dientes y demás que tiene bicarbonato de sodio.

Desodorante

La mayoría de los ingredientes usados en los desodorantes comerciales son tóxicos. Puedes encontrar los siguientes elementos que son dañinos para tu salud:

Aluminio: es un metal que ha sido relacionado con el cáncer de mama en mujeres y puede incrementar el riesgo de Alzheimer.

Parabenos: la exposición a los parabenos también se ha relacionado con defectos de nacimiento y la toxicidad en los órganos.

Propilenglicol: este es un material que tiene petróleo como base y daña el sistema nervioso central, el hígado y el corazón.

Ftalatos: los ftalatos han sido relacionados con una gran variedad de problemas de salud, incluyendo defectos de nacimiento.

Triclosán: este elemento está clasificado como un pesticida.

Si estás buscando un desodorante barato, que quite el mal olor y evite la transpiración de tus axilas, esta es tu solución.

Desodorante rápido y fácil

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio en tus axilas y sacude un poco para deshacerte de los excesos. Esto será suficiente para mantenerte seco y sin oler mal todo el día.

Desodorante para todo tipo de pieles, incluso las sensibles

Fabricar tu propio desodorante no sólo es fácil, sino que también es seguro para toda la familia.

Ingredientes:

1/3 de aceite de coco

2 cucharadas de bicarbonato de sodio (reducir un poco la cantidad para pieles sensibles)

1/3 taza de polvo de arrurruz, maicena o harina de arroz

10-15 aceites esenciales (puedes hacer una tanda sin aroma y luego añadir el aceite según las preferencias individuales)

Frascos pequeños de vidrio

Procedimiento:

Mezcla el aceite de coco, el bicarbonato de sodio y el arrurruz en un recipiente. Revuelve con suavidad hasta que tenga una textura cremosa, como la del

desodorante.

Mezcla con el aceite esencial de elección. Coloca la mezcla en los frascos.

Para usarlo, simplemente tienes que agarrar un poco con dos dedos y untar la crema en tus axilas. Espera 2 minutos antes de vestirse para evitar embarrar tu ropa.

Notas adicionales:

para los hombres se recomiendan los aceites de pachuli, sándalo, musgo de roble, laurel, ciprés, jengibre, pimienta negra, vainilla, vetiver y cítricos. Para las mujeres, suelen agrandar más los aceites de rosa, jazmín, geranio, salvia, naranja dulce, limón o toronja. Sin embargo, puedes añadir el aceite que gustes e incluso combinarlos.

Pasta de dientes y cuidado bucal

Las bacterias de la boca fomentan el desgaste de los dientes porque se alimentan de los restos de la comida y producen ácidos que corroen el esmalte de los dientes. El bicarbonato inhibe la formación de placa (una capa pegajosa de restos de comida que se puede volver sarro, lo que fomenta las enfermedades en las encías) en los dientes.

También neutraliza los ácidos producidos por las bacterias, ayuda a prevenir el desgaste de los dientes e incrementa la absorción de calcio en el esmalte dental.

El bicarbonato de sodio fácilmente se puede usar como pasta de dientes y blanqueador de dientes por sí solo. Es muy barato a comparación de todas las alternativas comerciales y mucho más seguro.

Es mejor usar pasta de dientes con ingredientes naturales, ya que las pastas comerciales tienen ingredientes que pueden ser nocivos:

Fluoruro: el fluoruro interfiere con el funcionamiento de las hormonas de la tiroides, incluso viene con una advertencia de llamar al médico de inmediato si llega a ingerirse.

Triclosán: es un químico usado en jabones y productos antibacteriales, Se ha descubierto que el triclosán afecta el funcionamiento correcto del corazón.

Glicerina: la glicerina es un líquido dulce y sin color. Algunos científicos dicen que puede recubrir los dientes y prevenir que se beneficien de los minerales de la saliva.

Tensioactivos: muchas pastas de dientes contienen tensioactivos como el lauril sulfato de sodio, el cual hace que la pasta de dientes haga espuma, Puede provocar úlceras en la boca y aftas.

Colorantes artificiales y sabores sintéticos.

Limpieza sencilla

Si quieres un lavado de dientes sencillo o quizás no tienes pasta de dientes disponible o los ingredientes de las recetas que presentamos en este capítulo, prueba con lo siguiente.

Procedimiento:

Pon una pizca de bicarbonato de sodio en tu cepillo de dientes y cepilla normal. Esto ayudará a limpiar y a eliminar el mal aliento.

Notas adicionales:

Muchas personas han alegado que el bicarbonato de sodio es demasiado abrasivo para el esmalte de los dientes al usarlo de forma regular, sin embargo, los estudios han demostrado que el bicarbonato de sodio solo, usado de forma apropiada, es mucho menos abrasivo que las pastas de dientes comerciales. Sin embargo, sí debes tener cuidado si tienes el esmalte débil o tienes mucha sensibilidad en dientes y encías.

Pasta de dientes natural

Ingredientes:

½ taza de aceite de coco

2-3 cucharadas de bicarbonato de sodio

2 paquetes pequeños de polvo de Stevia

15 gotas de aceite esencial de canela o de menta

10 gotas de extracto de mirra (opcional)

Procedimiento:

Suaviza el aceite de coco y mezcla con todos los otros ingredientes hasta incorporar bien. Coloca la mezcla en pequeños frascos de vidrio. Deja que enfríen por completo. Para usar la pasta, coloca un poco en tu cepillo de dientes y cepilla normal.

Pasta de dientes blanqueadora

Si necesitas usar una pasta de dientes que blanquee tus dientes, usa esta receta que no es tóxica. Blanqueará tus dientes sin que sientas la hipersensibilidad dolorosa en los dientes que viene con las pastas comerciales.

Ingredientes:

¼ taza de polvo de carbonato de calcio

3 cucharadas de polvo Xylitol

¼ de taza de aceite MCT (y un poco más en caso de tener que diluir más)

Aceites esenciales a escoger (opcional)

Procedimiento:

Asegúrate de que el polvo xylitol está bien pulverizado y está fino y sin grumos. Mezcla todos los ingredientes a mano o en una licuadora hasta que estén bien incorporados. Guarda la mezcla en frascos de cristal y usa de forma regular como si fuera tu pasta de dientes.

Notas adicionales:

El xilitol es naturalmente grueso, así que usa una licuadora para hacer un polvo fino. Si no sabes qué es el aceite MCT, es un derivado del aceite de coco o del aceite de palma. El proceso es único y proporciona una base excelente para esta pasta de dientes.

Enjuague bucal

Este enjuague bucal natural elimina los gérmenes, refresca el aliento y cura la inflamación.

Procedimiento:

Añade bicarbonato de sodio a una taza con agua tibia. Haz buches con la mezcla,

que llegue a todas partes en tu boca y haz gárgaras con la mezcla para eliminar todas las bacterias. Escupe. Realiza este procedimiento una o dos veces al día.

Limpia tu cepillo de dientes

Muchas personas pasan por alto que deben limpiar su cepillo de dientes. Sin embargo, hay muchas cosas asquerosas que se quedan entre las cerdas mojadas del cepillo.

Procedimiento:

Mezcla $\frac{1}{4}$ de taza de agua con $\frac{1}{4}$ de taza de bicarbonato de sodio. Deja el cepillo remojando en esta agua durante toda la noche. Enjuaga bien a la mañana siguiente y usa normalmente.

Limpieza de aparatos bucales

Remoja los aparatos bucales como las dentaduras, retenedores o paladares en esta maravillosa solución. Todas estas piezas bucales desarrollan un olor distintivo producido por las bacterias en la boca. Es un olor bastante distintivo e incluso puede permanecer después de un cepillado minucioso.

Procedimiento:

Disuelve 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio en un vaso o en un pequeño contenedor con agua tibia. Deja reposar por una hora, más o menos. El bicarbonato de sodio suaviza las partículas de comida y neutraliza los olores para mantener limpios los aparatos bucales.

También puedes limpiar los aparatos usando bicarbonato de sodio.

Solución para las aftas

Las aftas son bastante dolorosas y molestas porque suelen irritarse constantemente y tardan un poco en curarse.

Este remedio con bicarbonato de sodio es muy efectivo para tratar las dolorosas aftas en los labios, encías, lengua y garganta porque alivia el dolor y hace más rápido el proceso de curación.

Procedimiento:

Mezcla 1 cucharada de agua con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio hasta crear una pasta suave. Aplica la mezcla en las zonas afectadas de la boca y deja reposar hasta que seque. Enjuaga con agua tibia haciendo gárgaras hasta que esté bien limpia la boca y escupe. Repite todos los días. Es una mezcla completamente segura, así que no te preocupes si te has tragado un poco.

Baños especiales

Estos baños para quedarse remojando un rato son el mejor remedio para reducir la inflamación de todo el cuerpo y para aliviar dolores y molestias, calambres musculares, también es un excelente relajador muscular, remueve toxinas y es un humectante natural para tu piel y reduce la acumulación de ácido láctico. Te sentirás renovado después de uno de estos baños.

Baño suave

Este es un baño relajante que puede ser bastante purificador. Le puedes agregar aromas para diversos efectos.

Procedimiento:

En el agua caliente de la tina echa media taza de bicarbonato. Puedes añadir unas cuantas gotas de aceite esencial. Se dice que los aceites esenciales de lavanda, cedro y olíbano son relajantes, mientras que los de geranio, jazmín, neroli y ylang ylang son estimulantes, y el de cardamomo es estimulante y refrescante.

Baño de mar

Para un baño estilo spa a la orilla del mar, sigue esta receta

Procedimiento:

En el agua caliente de la tina echa media taza de bicarbonato de sodio, media taza de sal de mar y puedes añadir unas gotas de aceite esencial de limoncillo o de palmarosa para darle un toque refrescante.

Baño desintoxicante

Este baño sirve para eliminar toxinas, reducir la hinchazón en el estómago y para preparar tu cuerpo para dormir, ya que terminarás con una sensación de adormecimiento.

Procedimiento:

Al agua caliente de la tina añade media taza de bicarbonato de sodio y dos cucharadas de sal de Epsom. Añade unas pocas gotas de tu aceite esencial preferido para una mejor relajación.

Remojo de eucalipto

Remójate en este baño de eucalipto para purificar, oxigenar y tener efectos

energizantes y desintoxicantes. Funciona de maravilla para los músculos adoloridos en general, los pies y la espalda baja y alta.

Ingredientes:

1 taza de sal de Epsom

¼ de taza de sal de mar

¼ de taza de bicarbonato de sodio

3 gotas de aceite esencial de eucalipto y de aceite esencial de romero

Procedimiento:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente. Comienza a llenar la tina con agua caliente. Deja el recipiente con la mezcla debajo del agua mientras se va llenando la tina. Entra al agua y permanece por 20 minutos. Date una enjuagada rápida y sécate con una toalla. Ve a descansar a la cama inmediatamente ya que te sentirás somnoliento o mareado.

Remojo deportivo

Este es un remojo de sales refrescante para los músculos adoloridos causado por el ejercicio o entrenamiento.

Ingredientes:

1 ½ tazas de sal de Epsom

½ taza de sal de mar en grano o de sal rosa del Himalaya

½ taza de bicarbonato de sodio

6 a 8 tazas de aceites esenciales (opcional)

Procedimiento:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente. Comienza a llenar la tina con agua caliente. Deja el recipiente con la mezcla debajo del agua mientras se va llenando la tina. Entra al agua y permanece por 20 minutos. Date una enjuagada rápida y sécate con una toalla. Ve a descansar a la cama inmediatamente ya que te sentirás somnoliento a causa de las sales.

Baño relajante para pies

Esta es una excelente manera de relajar los pies cansados y reducir la hinchazón.

Procedimiento:

Disuelve 3 cucharadas de bicarbonato de sodio en el agua tibia de la tina. Remoja los pies y talla suavemente con un cepillo o lija para pies. Permanece ahí hasta que el agua comience a enfriar. Seca tus pies y huméctalos.

Bath bombs

Las bath bombs son unas bolas coloridas y fragantes de sales de baño que tienen un efecto efervescente cuando caen al agua de la bañera. La próxima vez que te vayas a bañar echa una de estas bombas de baño en el agua y observa su efecto efervescente debido a que su ácido cítrico y el bicarbonato de sodio reaccionan con el agua para liberar burbujas de dióxido de carbono. También son regalos muy buenos si fabricas unas cuantas de colores diferentes y las envuelves en

plástico o en una bolsa bonita.

Ingredientes

2 tazas de bicarbonato de sodio

1 taza de ácido cítrico

10 gotas del aceite esencial de tu elección

2 o 3 gotas de colorante alimenticio

1 cucharadita de aceite de almendras o aceite de bebé

Procedimiento:

En un recipiente mezcla el bicarbonato de sodio con el ácido cítrico, luego añade el aceite esencial y el colorante y revuelve bien. Añade el aceite, unas cuantas gotas a la vez, hasta que la mezcla tenga una consistencia como de migajas, pero que se mantenga firmemente junta cuando la presiones.

Rellena los moldes de tu elección y presiona bien la mezcla. Intenta con recipientes de plástico, moldes de silicón o moldes para galletas y pasteles, incluso los botes plásticos vacíos de pudín o helado pueden servir. Deja secar la mezcla en los moldes por una semana y luego ya puedes usarlas.

Notas adicionales:

El ácido cítrico lo puedes encontrar en la farmacia o en tiendas en línea. Es uno de los hidroxiácidos alfa preferidos de los fabricantes de productos de belleza. Los productos para la piel que los contienen tienen propiedades humectantes y exfoliantes, ya que ayudan a que la piel retenga agua y ayuda a la separación de las células muertas de la piel.

Mascarillas para el rostro

Es esencial tener una mascarilla de calidad que ayude a mejorar tu piel. Esta mascarilla de limón, miel y bicarbonato de sodio va a dejar tu piel limpia y brillante, sin puntos negros, es una exfoliación suave, suaviza tu piel y es un antimaterial natural.

Exfoliación facial

Remueve toda la suciedad y restos de maquillaje de tu rostro con esta mascarilla rápida.

Procedimiento:

Mezcla 3 cucharadas de bicarbonato de sodio con una cucharada de agua hasta crear una pasta. Lava tu rostro y no lo seques.

Aplica la pasta en tu rostro realizando movimientos circulares suavemente. Enjuaga y seca tu piel

Exfoliación extra hidratante

Procedimiento:

En la licuadora muele 2 cucharadas de bicarbonato de sodio y una cucharadita de avena hasta tener un polvo fino. Mezcla este polvo con un poco de agua hasta formar una pasta. Aplica sobre el rostro limpio realizando movimientos circulares. Deja reposar unos cinco minutos y enjuaga.

Mascarilla abrillantadora

Ingredientes:

½ limón exprimido o 1 cucharadita de jugo de limón

1 o 2 cucharadas de bicarbonato de sodio

1 cucharada de miel

Procedimiento:

Mezcla todos los ingredientes en un plato pequeño hasta tener una consistencia pastosa. Añade más bicarbonato para espesar. Retira el maquillaje de tu rostro, lava tu cara y seca gentilmente. Aplica la mascarilla en la piel de tu cara y cuello realizando movimientos circulares. Dejar reposar por 5-15 minutos. Debes sentir un ligero cosquilleo y que la mascarilla se pone rígida. Si tu piel comienza a arder, limpia de inmediato.

Para remover la mascarilla, usa una toalla remojada en agua tibia. Para cerrar tus poros, pon un poco de agua fría (lo más fría que aguantes) en tu rostro. Humecta tu piel. Repite una vez por semana o menos.

Mascarilla de bicarbonato

Ingredientes:

½ taza de bicarbonato de sodio

1 cucharada de vinagre de manzana

1 cucharadita de jugo de limón

Procedimiento:

Mezcla todos los ingredientes en un pequeño recipiente hasta formar una pasta. Aplica a la piel limpia de tu rostro realizando movimientos circulares usando la punta de tus dedos. Deja reposar por 10 minutos y enjuaga con agua tibia.

Mascarilla de miel y sal

Si quieres deshacerte de las impurezas, intenta esta mascarilla.

Procedimiento:

Mezcla una cucharada de miel con un poco de bicarbonato de sodio y sal. Aplica en la piel limpia del rostro haciendo movimientos circulares y deja reposar por 10 minutos. Enjuaga con agua tibia y ya que no haya residuos echa agua fría a tu rostro para cerrar los poros.

Mascarilla de bicarbonato, sal y polvo para hornear

Esta mascarilla es muy buena para exfoliar y para suavizar la piel. También recupera la acidez natural de la piel.

Procedimiento:

Mezcla 1 taza de bicarbonato de sodio, 3 cucharadas de sal y 1 cucharada de polvo para hornear.

Toma una cucharada de la mezcla y agrégale unas cuantas gotas de agua, no demasiadas, debe seguir sintiéndose la sal. Con ambas manos, talla la cara con la mezcla realizando movimientos circulares. Exfolia por un minuto. Enjuagar con

agua fría. Realizar dos veces al día

Notas adicionales:

Si la mezcla irrita tu piel, puedes agregar más agua. No se debe realizar durante el baño.

Cuidado del cabello

Cabello dañado por el cloro

Después de nadar, el cabello queda dañado por el cloro del agua. Este líquido con bicarbonato de sodio te ayudará a neutralizar los efectos del cloro.

Procedimiento:

Añade 1 cucharada de bicarbonato de sodio a una botella con atomizador y luego llénala de agua. Rocía en el cabello mojado. Luego lava tu cabello de forma normal con champú y acondicionador.

Limpieza general del cabello

Si usas productos para el cabello como acondicionadores, geles y cremas, sabrás que a veces es muy difícil limpiarlos y quitarlos por completo de tu cabello, incluso después de lavarlo varias veces con champú. Además, si lavas demasiado con champú es muy posible que se te reseque el cabello y el cuero cabelludo, eso lleva a la caspa y ésta lleva a más productos. Es un círculo vicioso.

Para poder remover todos los productos de tu cabello y dejarlo totalmente

limpio, esta es la solución:

Procedimiento:

Después de colocar una porción de champú en tu mano, espolvorea un poco de bicarbonato de sodio y mezcla un poco. Lava tu cabello con la mezcla de forma normal y enjuaga con abundante agua. El bicarbonato de sodio ayudará a remover los restos de cualquier producto que hayas usado y limpiará tu cabello y cuero cabelludo sin resecarlos.

Remueve la caspa

Procedimiento:

Moja tu cuero cabelludo.

Para quitar la caspa, masajea tu cuero cabelludo con un puñado de bicarbonato de sodio. Lava con champú y acondicionador de forma normal.

Repara las puntas abiertas

Esto ayudará a mantener tu cabello saludable y resistente a las puntas abiertas.

Procedimiento:

Echa un poco de bicarbonato de sodio a tu porción de acondicionador, revuelve bien y coloca en tu cabello de medios a puntas. Deja reposar por 5 minutos. Enjuaga bien.

Limpia cepillos y peines

Remueve la mugre acumulada y restos oleosos del cabello de tus cepillos y peines.

Procedimiento:

Comienza remojando los cepillos y peines en 2 tazas de agua tibia revueltas con una cucharadita de bicarbonato de sodio por 1-4 horas. Enjuagar bien y dejar secar.

Champú en seco alternativo

Usa esta alternativa a los champús normales para cuando tengas prisa, para cuando estés muy sudado después del gimnasio o para los días calurosos de verano. Si no tienes tiempo para un baño completo o no puedes mojar tu cuerpo por cualquier razón, esta es tu solución.

Procedimiento:

Espolvorea unas pizcas de bicarbonato de sodio en las raíces de tu cabello. Agita o revuelve tu cabello con la mano y luego cepíllalo hasta que quede perfecto.

Lentes de contacto

Con el bicarbonato de sodio puedes hacer una solución en la que puedes guardar tus lentes de contacto y pupilentes.

Procedimiento:

En una taza de agua estéril disuelve $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezcla en un recipiente estéril hasta que estén bien

diluidos. Echa la solución a una botella estéril con gotero, pero tienes que filtrar el líquido con un filtro para café cuando la viertas a la botella.

Notas adicionales:

El agua estéril la consigues en cualquier farmacia. Para esterilizar la botella puedes ponerla en agua hirviendo durante cinco minutos, por lo que debe ser de un plástico resistente.

Dietas y antojos

Deja los antojos de dulces al instante

Si estás tratando de evitar comer cosas dulces, pero tienes muchos antojos que te dificultan mucho resistir la tentación, entonces este truco es para ti.

Procedimiento:

Revuelve 1 cucharada de bicarbonato de sodio en 200 ml de agua y enjuaga tu boca con eso, haz gárgaras y escupe. Los antojos habrán desaparecido.

Cuidado de la piel y tratamiento para el acné

La edad, el acné y la inflamación constante son los problemas de la piel más constantes que enfrentan los hombres y las mujeres de la actualidad. El bicarbonato de sodio contiene propiedades antisépticas que actúan para curar hongos y bacterias. También tiene propiedades antiinflamatorias que reducen la hinchazón, el enrojecimiento y el dolor causado por acné.

El bicarbonato de sodio neutraliza los niveles de pH en la piel e impide el crecimiento de las bacterias. También absorbe el exceso de grasa o aceite en tu piel, los cuales son los que forman los puntos negros. Debido a su naturaleza arenosa, contiene propiedades exfoliantes que definitivamente remueven grasas, basura, polvo, piel muerta y muchas cosas más.

El bicarbonato de sodio entra profundamente en la piel, fomentando la transportación de sodio a las células de la piel para reducir el metabolismo. Al traer más oxígeno a las células de la piel, tu rostro se verá y se sentirá mucho más joven.

Jabón exfoliante

En vez de comprar los jabones exfoliantes comerciales que son demasiado caros y están hechos con químicos y microperlas que son nocivas para el medio ambiente y terminarán por tapan tus cañerías eventualmente, puedes usar el bicarbonato de sodio como un exfoliante. Recuerda que el bicarbonato de sodio es ligeramente abrasivo.

Procedimiento:

Haz una pasta con media taza de bicarbonato de sodio y con $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Asegúrate de que haya más bicarbonato de sodio y que esté algo espeso. Con esta mezcla puedes exfoliar todo tu cuerpo, manos y rostro para deshacerte de las células muertas y tener una piel suave y brillante.

Exfoliante para labios

Para suavizar los labios reseco sigue este truco.

Procedimiento:

Mezcla un poco de bicarbonato de sodio con jugo de limón hasta crear una pasta. Aplica en los labios realizando movimientos suaves. Enjuaga y aplica bálsamo para labios.

Suaviza la piel reseca

Procedimiento:

Haz una pasta al combinar bicarbonato de sodio y aceite de oliva extra virgen. Si quieres, puedes añadir fragancia al agregar unas gotas de aceite esencial de lavanda, rosas o neroli. Suaviza la pasta en tus manos, codos, en las plantas de tus pies o en otras partes donde tengas piel reseca o dura. Deja reposar 30 minutos, enjuaga con agua tibia y luego humecta con un poco de crema hidratante.

Solución para el rasurado

Puede servir para rasurar el rostro, las piernas y otras partes del cuerpo.

Procedimiento:

Diluye una cucharada de bicarbonato de sodio en una taza de agua y utiliza en la piel para rasurar sin irritar o lastimar tu piel.

Alivio para el acné facial

Procedimiento:

Combina suficiente bicarbonato de sodio con agua para crear una pasta cremosa. Aplica la pasta en las zonas afectadas y masajea haciendo círculos con los dedos durante 1-2 minutos. Deja reposar por 15-20 minutos y enjuaga bien con agua tibia. Repite este proceso una vez por semana. El bicarbonato de sodio puede reseca la piel, así que usa un buen humectante para mantener tu piel hidratada.

Tratamiento para el acné corporal

Este proceso es un tratamiento para el acné y las cicatrices en la espalda, en las nalgas y en los brazos.

Procedimiento:

Añade media taza de bicarbonato de sodio al agua de tu tina y luego remójate por 20 minutos. Sal de la tina y seca con una toalla sin restregar. Repite este proceso de forma regular. También puedes usar este método para darte un buen baño de esponja.

Acné en el cuero cabelludo

Este tratamiento ayuda a curar el acné del cuero cabelludo y el que se encuentra cerca de donde comienza el cabello. También repara el cabello dañado por el gel y las sustancias para cabello.

Procedimiento:

Añade una cucharadita de bicarbonato de sodio a tu botella de champú normal y revuelve bien. Lava tu cabello minuciosamente con esta mezcla de champú para curar el acné de tu cuero cabelludo. Repite ocasionalmente.

Quita los puntos negros

Procedimiento:

En un recipiente pequeño, mezcla 1 cucharada de bicarbonato de sodio con 1 cucharadita de agua para formar una pasta. Frota tu rostro con esta pasta realizando movimientos circulares. Deja reposar de 10 a 20 minutos y luego enjuaga. Ayuda a restaurar la acidez natural de tu piel al poner un poco de vinagre de manzana en tu piel (puedes usar un algodón).

Reparación de daños

Esta es una manera efectiva para tratar la piel lastimada. El aceite de vitamina E penetra profundamente, mientras que el bicarbonato de sodio mueve el oxígeno entre las capas inferiores de la piel.

Procedimiento:

Lava las áreas afectadas con agua tibia y un jabón suave, luego seca la piel. Mezcla una cucharada de bicarbonato de sodio con un par de gotas de agua y añade el contenido de una cápsula de aceite de vitamina E. Mezcla bien hasta formar una pasta cremosa y aplícala en las zonas afectadas. Exfolia suavemente al frotar en movimientos circulares por 1 a 3 minutos. Enjuaga bien con agua tibia y seca con una toalla limpia y seca. Aplica tonificador y humectante. Repite de forma regular.

Limpia y firme

Los antioxidantes de la harina de avena detienen el daño causado por el acné y por el sol. Ayuda a que la piel conserve su elasticidad y firmeza.

Procedimiento:

Combina una cucharadita de bicarbonato de sodio, 2 cucharaditas de harina de avena y una cucharadita de agua. Mezcla bien hasta formar una pasta cremosa. Aplica la pasta en las zonas afectadas por acné y talla suavemente haciendo movimientos circulares por 1 a 2 minutos. Deja reposar por 10 minutos y luego enjuaga bien con agua tibia. Repite con regularidad.

Removedor de bronceador artificial

Cuando has cometido un error al aplicarte bronceador o simplemente estás cansado de esperar a que se quiten las marcas, usa esta fórmula para exfoliar el cuerpo.

Procedimiento:

Revuelve una parte de agua con tres partes de bicarbonato de sodio y talla suavemente la piel. Enjuaga.

Calmanete para irritación por rasurado

Una piel irritada por rasurarse se siente horrible, en especial si es en un dobléz como la entrepierna o está rozando continuamente con la ropa. Usa este truco para aliviar tu piel sensible de forma rápida. También se puede usar en el rostro.

Procedimiento:

Mezcla una taza de agua con una cucharada de bicarbonato de sodio hasta tener una consistencia pastosa. Coloca en la zona irritada y deja secar la solución, alrededor de unos 5 minutos. Enjuaga con agua fría.

Exfoliante para uñas

Es bastante común tener una pequeña infección después de empujar y remover las cutículas de las uñas de los dedos. En vez de hacer eso, intenta este remedio fabuloso para remover las cutículas con suavidad.

Procedimiento:

Crea una pasta suave al mezclar tres partes de bicarbonato de sodio con una parte de agua. Sumerge una brocha o pincel para uñas en la pasta y pásala sobre tus uñas y dedos en movimientos circulares. Enjuaga bien con agua tibia y luego puedes aplicar el esmalte de uñas como lo harías normalmente.

Blanqueamiento de uñas

Este remedio es completamente a prueba de errores y es súper fácil.

Ingredientes:

½ taza de agua caliente

1 cucharadita de peróxido

1 cucharada de bicarbonato de sodio

Humectante

Procedimiento:

En un frasco de vidrio echa el agua, el peróxido y el bicarbonato de sodio. Remoja tus uñas de 1 a 10 minutos. Lava bien tus manos y luego huméctalas.

Blanquea tus axilas

La piel de las axilas se oscurece debido al rasurado, algunos desodorantes, sudoración excesiva, mala ventilación, acumulación de piel muerta y exposición al sol. Si no te gusta tener las axilas oscuras, esta es la solución.

Procedimiento:

Mezcla bicarbonato de sodio con un poco de aceite de coco 100% natural hasta formar una pasta gruesa y espesa. Frota suavemente la mezcla en tus axilas realizando movimientos circulares. Deja reposar de 5 a 10 minutos. Enjuaga con

agua y seca. Repetir de 2 a 3 veces por semana

Notas adicionales:

El aceite de coco sirve para humectar tu piel al mismo tiempo que el bicarbonato la aclara.

Una versión más sencilla es simplemente usar bicarbonato con un poco de agua, se deja reposar 25 minutos y se enjuaga con agua tibia.

Elimina las ojeras

Si pasaste una mala noche y ahora tienes ojeras, el bicarbonato de sodio te puede ayudar.

Procedimiento:

Diluye una cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso pequeño de agua. Coloca la mezcla en dos discos de algodón y aplica sobre los ojos cerrados. Déjalos sobre los párpados cerrados por 10-15 minutos. Retira y enjuaga bien tu rostro. Humecta como harías normalmente.

Limpiador de manos

Este limpiador natural de manos va a retirar toda la mugre y a neutralizar los olores. Lo puedes usar para después de cocinar con alimentos con olores muy fuertes como la cebolla y el ajo, o después de lavar los platos sucios. Hay ciertos olores que se quedan impregnados en la piel y parece imposible quitarlos, pero con este limpiador ya no tendrás ese problema.

Procedimiento:

Mezcla tres partes de bicarbonato de sodio con una parte de agua para formar

una pasta. Coloca un poco en tus manos y tállalas bien hasta que estén limpias.
Enjuaga.

Cocinar y hornear

Reducir la acidez de la comida

El bicarbonato de sodio es un elemento básico, por lo que ayuda a neutralizar los niveles de ácido de cualquier cosa, incluyendo la comida. Algunos alimentos que consumimos son extremadamente ácidos en términos de nivel de pH. Esto nos puede causar problemas de salud en el estómago y, en determinado caso, provocar úlceras o reflujo y agruras.

Neutralizador de alimentos

Este truco te ayuda a reducir la acidez de cualquier receta que tenga como base la salsa de tomate, cítricos o vinagre.

Puede ayudar a reducir los sabores demasiado ácidos y, además, hace que los alimentos ácidos sean más gentiles con tu estómago.

Procedimiento:

Espolvorea el alimento con la sustancia ácida con una pizca de bicarbonato de sodio al gusto y cocina como harías normalmente. Prueba para comprobar que el sabor se adecúa a tus gustos.

Cocinar

La mayoría de las delicias caseras dulces como panes y pasteles suelen estar compuestas de relativamente pocos ingredientes, como la harina, levadura, sal, agua o leche, huevos y endulzantes. Un entendimiento básico de cómo interactúan estos ingredientes en la masa ayuda a explicar por qué el bicarbonato de sodio, solo o en polvo para hornear, se usa en vez de la levadura o de la inflación mecánica (al introducir aire batiendo la mezcla) en algunos productos horneados. El común denominador de todos esos bocadillos horneados es que usan harina como ingrediente principal y tienen como resultado un producto con textura esponjosa. Para recetas de panes con bicarbonato, puedes consultar cualquier receta en línea, verás que la mayoría lleva bicarbonato de sodio o polvo para hornear.

Aquí verás una receta como ejemplo, pero hay miles, si no es que millones de recetas de postres que tienen como ingrediente el bicarbonato de sodio.

Galleta de cumpleaños

Esta receta rinde 10 o 12 porciones.

Ingredientes:

1 ½ taza de harina de trigo

¾ de taza de azúcar morena

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

½ cucharadita de sal

1 ½ tazas de chispas de chocolate semidulces y un poco más para decoración

1 huevo grande, batido

½ taza (90 gramos) de margarina derretida y fría

¼ de taza de jarabe de maíz

2 cucharaditas de extracto de vainilla

Procedimiento:

En un recipiente mezcla los ingredientes secos, la harina, el azúcar, el bicarbonato y la sal, luego agrega las chispas de chocolate. En otro recipiente bate el huevo con la mantequilla, el jarabe de maíz y la vainilla. Añade la mezcla líquida a la mezcla seca y mezcla hasta que esté suave. Cubre con un plástico y refrigera 1 hora, por lo menos.

Precalienta el horno a 160 °C. Engrasa y enharina una bandeja circular y coloca la mezcla, debe tener un grosor de 3.5-4 cm en las orillas. Con las otras chispas de chocolate puedes formar palabras o figuras en la superficie. Coloca la bandeja en una bandeja para galletas y hornea durante 30 minutos o hasta que las orillas estén firmes. Pon la bandeja sobre la estufa o en una rejilla y deja enfriar por completo.

Tortilla de huevos esponjosa

Si eres un fanático de los preparados con huevo y quieres que queden esponjosos, este es el truco para ti. Es especialmente efectivo para la tortilla de huevo. Haz que tu tortilla de huevos u omelette sea más esponjosa con este sencillo secreto.

Procedimiento:

Añade ½ cucharadita de bicarbonato de sodio por cada tres huevos. Cocina de

forma normal según tu receta.

Huevos duros sencillos

Los huevos duros pueden ser algo difíciles de pelar para algunas personas. Quizás les cuesta mucho trabajo o simplemente es una molestia para ellas. En cualquier caso, este truco te ayudará a que el cascarón se separe con mayor facilidad y que el contenido sea fácilmente accesible.

Procedimiento:

Añade 2 cucharadas de bicarbonato de sodio al agua en la que vas a hervir los huevos y hierva los huevos como harías normalmente.

Limpiar frutas y verduras

Muchas personas lavan sus frutas y verduras antes de comerlas para deshacerse de la tierra, restos de pesticidas y microorganismos. Podrías usar agua nada más, pero es mejor usar una solución con bicarbonato de sodio.

Procedimiento:

Existen tres opciones. La primera es lavar las frutas y verduras en un recipiente con agua con una cucharadita de bicarbonato de sodio diluido.

La segunda es espolvorear bicarbonato de sodio en una verdura mojada y cepilla con cuidado.

La tercera es limpiar las frutas suaves con una esponja espolvoreada con bicarbonato de sodio.

Pollo más crujiente

Haz que la piel del pollo sea más crujiente

Procedimiento:

Unta bicarbonato de sodio en la piel del pollo y cocina de forma habitual.

Té helado perfecto

Procedimiento:

Usa una pizca de bicarbonato en un galón de té helado recién preparado. Esto ayuda a disminuir lo amargo y para prevenir que se haga opaco.

Limpieza de frutas y verduras

La mayoría de nuestros productos del campo son rociados con alguna mezcla química. Por eso es muy importante para tu salud que laves bien tus frutas y verduras antes de consumirlas.

Procedimiento:

Añade 2 cucharadas de bicarbonato de sodio a un recipiente con agua fría. Remoja las frutas o verduras por cinco minutos. Para los vegetales que sean raíces, talla con un trapo o una toalla y luego enjuaga en agua fría. Seca con una toalla.

Neutralizar el gas de los frijoles

Los frijoles y las leguminosas pueden ocasionar molestos gases en el estómago. Si los estás cocinando desde cero, este método te ayudará a digerir mejor.

Procedimiento:

Espolvorea una cucharadita de bicarbonato de sodio en el agua cuando pongas los frijoles a remojar. Enjuaga bien y cocina como harías normalmente.

Bicarbonato de sodio como sustituto

Puedes usar el bicarbonato de sodio para sustituir el polvo para hornear al mezclarlo con cremor tártaro.

Procedimiento:

Mezcla 2 partes de cremor tártaro con una parte de bicarbonato de sodio.

Remover el olor a pescado

Si no soportas el olor a pescado, entonces usa el bicarbonato de sodio para deshacerte del olor desde el paso 1.

Procedimiento:

Coloca agua fría en un recipiente y añade $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio. Remoja el pescado crudo en la mezcla y coloca dentro del refrigerador por una hora. Saca del refrigerador y enjuaga bien el pescado con agua fría y seca con papel o toalla. Cocina de forma normal.

Desodorante para carnes

A veces, la carne que queremos cocinar tiene un olor muy fuerte antes de haberla condimentado. Esto suele depender del animal del que proviene, como la carne de pescado o de animales de cacería.

A veces puede ser un olor nauseabundo, a pesar de estar en perfectas condiciones. Para remover el olor natural de estas carnes puedes usar este truco.

Procedimiento:

Diluye una cucharada de bicarbonato de sodio en medio litro de agua. Deja la carne remojando en esta solución por una hora. Enjuaga y la carne ya no olerá. Procede a cocinar como lo harías normalmente.

Suavizador de carnes

Este es un truco para suavizar las carnes que, después de cocinar, te dejará hecha agua la boca. Es una opción mucho más saludable que las opciones comerciales. Es efectivo ya que el bicarbonato de sodio desnaturaliza las proteínas de la carne con la que entra en contacto.

Procedimiento:

Unta bicarbonato de sodio a cualquier carne que vayas a cocinar. Deja reposar en el refrigerador por 3-5 horas. Enjuaga bien la carne para remover todos los restos de bicarbonato. Cocina normalmente.

También puedes remojar la carne en un agua con bicarbonato de sodio por el mismo tiempo.

Para porciones más pequeñas o delgadas, remojar de 15 minutos a 1 hora.

Quitar las plumas de aves

Si eres de los que consume aves de caza o que compra el pollo con todo y plumas, este es el truco para ti. Ya que a veces puede ser una verdadera molestia quitar las plumas a mano, es mejor hervirlo. Además, este truco también ayuda a reducir el intenso olor que puede tener la carne.

Procedimiento:

Añade una cucharada de bicarbonato de sodio a la olla con agua donde vas a hervir el ave. Esto ayudará a que las plumas se caigan con mayor facilidad para así lograr que la carne quede limpia y lisa para cocinar bien después.

Hogar

El bicarbonato de sodio es un producto no tóxico que puede ayudar a mantener tu hogar limpio y fresco. Es útil para una gran cantidad de lugares dentro del hogar. Fabricar tus propios productos de limpieza puede parecer mucho trabajo a comparación de comprar productos comerciales, pero muchas de las opciones de este libro son fáciles, rápidas y baratas con ingredientes comunes que es probable que ya tengas en casa.

Hacer tus propios productos es divertido y hasta un poco adictivo. Te permite tomar el control de tu entorno y de tu cartera. Claro que es más fácil usar un producto ya hecho especialmente para cada tarea, pero así terminas acumulando decenas de botes y frascos que resultan caros y, a veces, ineficientes.

Mejor control

Los productos comerciales suelen contener una gran cantidad de químicos fuertes que pueden ser absorbidos por la piel de las personas y mascotas que habitan tu hogar, incluso se puede respirar; eso puede tener consecuencias negativas en su salud. Al fabricar tus propios productos, puedes asegurarte de que es seguro y de que los ingredientes que usas son naturales. También puedes controlar la fuerza del producto al diluirlo según lo requieras, lo que significa que puedes usar el mismo producto con diferentes intensidades para diferentes tareas del hogar.

Más barato

Muchos de los ingredientes que se requieren para los productos de limpieza naturales son fáciles de conseguir y son muy baratos. Los ingredientes que más se usan son productos básicos que seguramente ya tienes, como limones y vinagre.

Amigable con el ambiente

El uso de productos naturales en la limpieza suele llamarse “limpieza verde”. Hacer tus propios productos disminuye los niveles de contaminación que se liberan en la producción de productos de limpieza comerciales, así como reduces el consumo de plásticos. No todos los empaques de los productos de limpieza comerciales son reciclables. Y, además, algunos productos de limpieza comerciales pueden contener ingredientes que son probados en animales.

Seguro para niños y mascotas

Si sabes que no hay nada tóxico en tus productos de limpieza, no necesitas preocuparte mucho de que los otros miembros de la familia, en especial los niños y las mascotas, lleguen a estar en contacto con ellos por accidente. Esto también aplica a cualquier miembro de la familia que sufra de alergias, ya que los productos caseros naturales no suelen causar ataques de asma o irritación en piel y ojos.

Crea un entorno mejor

Los productos caseros que contienen aceites esenciales pueden tener efectos positivos adicionales en tu humor. Piensa que es una combinación de una sesión de limpieza profunda con un tratamiento de aromaterapia para toda la familia.

Bicarbonato en productos de limpieza naturales

El bicarbonato de sodio es ligeramente abrasivo y tiene cualidades desengrasantes, suavizantes de agua y desodorizantes. Debes tenerlo listo para usar en un frasco o mezclado en una de las siguientes recetas. Una vez que comiences a usarlo de esta manera, te impresionarán sus poderes de limpieza y refrescantes en cada cuarto de la casa.

Productos de limpieza básicos

Líquido de limpieza básico

Ingredientes:

2 ½ tazas de agua tibia

1 cucharada de bicarbonato de sodio

2 chorritos de detergente para trastes

Procedimiento:

Mezcla los ingredientes en un recipiente grande y almacena en una botella con atomizador. Cierra el envase sólo cuando la mezcla haya dejado de burbujear. Revuelve antes de cada uso. Puedes hacer lo requerido para una sola ocasión o almacenarlo.

Líquido de limpieza extra fuerte

Es una versión mucho más poderosa del líquido anterior. No es apto para

superficies enceradas, de granito o piedra, ya que el vinagre y el limón pueden opacar dichas superficies.

Ingredientes:

2 ½ tazas de agua tibia

1 cucharada de bicarbonato de sodio

2 chorritos de detergente para platos

½ taza de vinagre o jugo de 2 limones

Procedimiento:

En un recipiente grande, mezcla el agua tibia con el bicarbonato y el detergente hasta incorporar bien.

Añade el vinagre o el limón (no ambos) a la mezcla. Va a burbujear mucho la primera vez que se combinen.

Uso y almacenamiento:

Como en el caso anterior, puedes hacer lo suficiente para una sola ocasión o almacenarlo en una botella con atomizador y cerrarla hasta que termine de burbujear. Revolver antes de usar.

Pasta básica para limpieza

Esta pasta es excelente para limpiar zonas con mugre o cochambre, como puede ser el anillo de mugre que se hace alrededor del grifo. Las cantidades de los ingredientes dependerán de qué tanto tengas que limpiar, aunque la proporción

es 3 partes de bicarbonato y una de agua.

Procedimiento:

Mezcla en un recipiente 3 cucharadas de bicarbonato de sodio con una cucharada de agua hasta formar una pasta. Puedes añadir unas gotitas de aceite esencial si quieres darle aroma. Si la pasta comienza a secarse al usarla, sólo añade un poco de agua.

Notas adicionales:

Para que la pasta sea extra fuerte, usa vinagre en vez de agua. Si quieres que sea una crema más limpia, añade más agua.

Polvo limpiador

Esta receta incluye un sustituto de bórax (sesquicarbonato de sodio) que puedes conseguir en línea. Este sustituto tiene cualidades blanqueadoras, para remover manchas, cualidades desodorizantes y desinfectantes. La otra parte de la receta, la sal, tiene cualidades desengrasantes y de limpieza.

Ingredientes:

1 cucharada de bicarbonato de sodio

1 cucharada de sustituto de bórax

1 cucharada de sal de mesa

Procedimiento:

Mezcla todos los polvos en un recipiente y, para limpiar, aplica con un cepillo, un trapo o un cepillo de dientes viejo. Puedes usarlo para una sola ocasión o guardarlo en un frasco tapado y etiquetado

Cocina

Una de las mejores utilidades del bicarbonato de sodio es en la cocina por sus capacidades de limpieza. Este espacio del hogar suele ensuciarse con mucha frecuencia y siempre necesita limpieza para remover cochambre y malos olores.

Igualmente, en la cocina hacen falta limpiadores que no sean tóxicos porque ahí se preparan los alimentos que ingerimos. Cuando se usan productos comerciales, es mucho mejor usar guantes para no lastimar nuestra piel, imagina lo que podría pasar si eso llega a nuestra comida.

Por eso es mejor usar el bicarbonato de sodio que no es tóxico.

Los malos olores están en todas partes de nuestro hogar, no sólo en la cocina, pero ahí es donde se encuentran los peores por los restos de comida, la presencia del drenaje del fregadero y el basurero puede chorrear líquidos apestosos. Esto lleva a la formación de malos olores y a la existencia de insectos no deseados.

Aunque no puedes deshacerte de los restos de comida, sí puedes hacerte cargo de los malos olores para evitar la formación de bacterias.

El bicarbonato es muy bueno para limpiar algunos electrodomésticos y utensilios de uso común de manera sencilla y barata.

Jabón para trastes mejorado

A veces el jabón de trastes no es suficiente para quitar la grasa pegada de sartenes y ollas.

Procedimiento:

Si tienes un sartén que no se le quita bien la grasa pegada, espolvorea un poco de bicarbonato de sodio en la esponja y lava. Esto ayudará a cortar la grasa y a tallar mejor.

Limpiador de lavavajillas

Procedimiento:

Añade una cucharada de bicarbonato de sodio al lavavajillas. Pon a funcionar un ciclo completo, pero no metas ningún plato ni cubierto, debe estar vacía. Cuando termine el ciclo, está lista para ser usada normalmente.

Limpiador para cafetera

Procedimiento:

Llena tu cafetera con agua tibia y añade una cucharada de bicarbonato de sodio al agua. No añadas nada de café y pon a funcionar la cafetera en un ciclo completo. Al terminar, pon otro ciclo completo con solamente agua. Está lista para ser usada otra vez.

Pulir los utensilios de plata

Este método permite pulir los cubiertos y cosas de lata sin gastar casi nada de dinero.

Procedimiento:

Combina tres partes de bicarbonato de sodio con una parte de agua y mezcla. Talla los utensilios usando una esponja o un trapo limpio con la mezcla. Enjuaga muy bien y seca.

Dale brillo al latón, cromo y acero inoxidable

No necesitas un químico especial para pulir cada superficie en el hogar, ya que este truco sirve para dar brillo a superficies brillantes como el cromo, acero y mesetas. Recuerda que es un abrasivo muy suave, por lo que no dañará tus muebles. Se pueden quitar muy bien las manchas y las marcas grasosas de las manos.

Procedimiento:

Usa un trapo mojado, mete en un recipiente con bicarbonato de sodio y úsalo para limpiar y pulir las superficies y utensilios. Añade unas gotitas de jugo de limón para darle brillo al latón.

Quitar el mal olor de la tabla de cortar

Si tu tabla de cortar ya huele mal y se ve algo sucia, este truco es para ti.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio en la tabla de cortar, talla o cepilla bien y enjuaga.

Seca con una toalla limpia y deja secar al aire fresco o donde circule el aire hasta que esté seca.

Removedor de cochambre

En algún punto, todos hemos preparado un platillo increíble que deja los sartenes y ollas llenas de cochambre. Ya no tienes que remojar por días y que nunca quede completamente limpio con este maravilloso y rápido método.

Procedimiento:

Echa una cantidad generosa de bicarbonato de sodio en toda la superficie. Añade agua caliente y detergente para platos. Deja reposar por 15 minutos y lava de forma normal.

En caso de que no se quite. Hierve agua en el sartén u olla con la materia quemada y apaga el fuego. Añade ½ taza de bicarbonato de sodio, dependiendo del tamaño del recipiente, y deja reposar durante la noche. A la mañana siguiente, podrás limpiar tu olla o sartén sin dejar ningún rayón.

Desodorante de drenaje

Este es un limpiador muy potente, por lo que debes leer las precauciones antes de usarlo.

Precauciones:

Usa este método únicamente si las tuberías son de metal

Nunca mezclar con otros productos de limpieza

No usar si recientemente ya has usado otro limpiador comercial

Procedimiento:

Echa ½ taza de bicarbonato de sodio en el drenaje y luego echa ½ taza de

vinagre. Después de 15 minutos, echa lentamente agua hirviendo en el drenaje.

Limpiador y desengrasante de hornos

Esta es una manera sencilla y no tóxica de limpiar tu horno.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio en tu horno y luego rocía un poco de agua con un atomizador. Deja reposar durante la noche. En un recipiente pequeño mezcla agua tibia con un poco de jabón para trastes. Talla el horno con el agua con jabón y saca las costras de bicarbonato de sodio acumuladas.

Remueve el mal olor del refrigerador

Este es uno de los usos más comunes del bicarbonato de sodio y es la manera más sencilla de mantener tu refrigerador sin malos olores. Por desgracia, muchas personas sólo conocen este uso del bicarbonato de sodio.

Procedimiento:

Coloca una caja abierta o un frasco abierto con bicarbonato de sodio y déjalo ahí. Los malos olores se neutralizarán cada día y evita que los alimentos se contaminen con los olores de otros alimentos o con el olor a humedad (eliminado con el bicarbonato de sodio) del refrigerador

Control de mal olor del bote de basura

Todos tenemos un bote de basura al que le sentaría bien un eliminador de aromas. Con el bicarbonato de sodio se pueden eliminar los malos olores. Como factor adicional, el bicarbonato ayudará a alejar los insectos no deseados de tu bote de basura.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio en el fondo del bote de basura. Si has descubierto que tiene un agujero en el fondo, echa bicarbonato de sodio, jabón para trastes y enjuaga con la manguera en el patio.

Limpieza de esponjas

Confiamos en las esponjas para limpiar bien nuestros trastes con los que comemos y cocinamos, sin embargo, llega un punto en el que la esponja comienza a tener un mal olor, a pesar de estar en contacto con el jabón de trastes de forma continua y casi permanente. No sólo eso, las esponjas son una fuente de gérmenes de la cual nos solemos olvidar. Hay que limpiarlas bien y con frecuencia.

Procedimiento:

Mezcla 4 cucharadas de bicarbonato de sodio en un litro de agua tibia. Remoja la esponja con mal olor durante 4 a 6 horas. Enjuaga bien con agua tibia y deja secar al aire libre hasta que esté completamente seca. Puedes dejar remojando en esta solución por media hora si lo haces diariamente.

Guarda el estropajo de metal

Procedimiento:

Para guardar y conservar en buen estado los estropajos de metal, guárdalos en un recipiente con bicarbonato de sodio.

Limpia el microondas

Los productos de limpieza para microondas y hornos son bastante abrasivos para

retirar el cochambre que se pega, sin embargo, no queremos que nuestros alimentos entren en contacto con sustancias tan tóxicas. Es muy difícil limpiar todas las cosas que se pegan en las superficies de los electrodomésticos porque, por lo general, hay que tallar mucho para quitar todas esas cosas pegajosas. No sólo es cansado, también puede dejar rayones en las superficies.

Este truco con bicarbonato de sodio funciona incluso en los microondas más sucios sin tener que tallar hasta dejarnos la piel de las manos.

Procedimiento:

Coloca bicarbonato de sodio en una esponja remojada en agua tibia. Talla dentro y fuera del microondas y luego enjuaga bien con agua tibia.

Para las superficies más pegajosas, mezcla media taza de bicarbonato de sodio con $\frac{1}{4}$ de taza de agua y coloca esta mezcla en las manchas. Deja reposar durante toda la noche. En la mañana, rocía el bicarbonato con vinagre, deja que burbujee un poco y limpia con un papel o trapo mojado. Puedes enjuagar y limpiar con papel cuantas veces sean necesarias.

Desodorante para recipientes reutilizables

Con este truco podrás deshacerte del olor impregnado en los recipientes reutilizables de plástico como tappers y botellas. Puede ser que se haya quedado impregnado el olor del contenido anterior o tiene un ligero olor a humedad que no es agradable.

Procedimiento:

Mezcla jabón para trastes con bicarbonato de sodio. Limpia los recipientes usando agua tibia. Enjuaga bien y deja secar.

Si es un olor persistente, deja el recipiente en remojo por una hora en una solución de una taza de agua con una cucharada de bicarbonato de sodio. Repetir

si es necesario.

Manchas de café y té

Quita las manchas de café y té de platos de plástico, de porcelana, de superficies de madera y de las mesetas con este remedio.

Procedimiento:

En una esponja mojada espolvorea bicarbonato de sodio y talla bien la superficie. Si es una mancha resistente en plástico, remojando la superficie manchada por 45 minutos con jugo de limón, luego espolvorea bicarbonato de sodio y talla con una esponja húmeda. Enjuaga bien.

Desodorante para triturador de basura

Es importante desodorizar los trituradores de basura al menos una vez al mes.

Procedimiento:

Deja correr el agua tibia y lentamente deja caer $\frac{1}{4}$ de taza de bicarbonato por el drenaje. Enciende el triturador de basura y apaga hasta que todo el bicarbonato se haya ido por el drenaje. Esto ayudará a neutralizar los malos olores para que tu cocina huela bien.

Removedor de sustancias pegajosas

Este limpiador funciona muy bien para sustancias pegajosas y difíciles de quitar. Además, es completamente seguro

Funciona para remover grasa, pegamento, etiquetas, crayones, lápices de color y

cualquier sustancia similar.

Ingredientes:

½ taza de aceite de oliva o aceite vegetal

½ taza de bicarbonato de sodio

Opcional: aceite esencial. Muchos limpiadores comerciales usan aromas de cítricos porque dan una sensación refrescante.

Procedimiento:

Combina todos los ingredientes en un frasco y revuélvelos muy bien. Aplica la mezcla en la superficie y deja reposar por 1 minuto. Talla con suavidad o friega bien, dependiendo de la sustancia. Si es extremadamente pegajoso, deja reposar por 5 minutos antes de retirar. Lava la superficie con agua caliente con jabón y seca con un trapo limpio.

Abrillantador de cristalería

Esta es una solución rápida para la cristalería opaca o con manchas.

Procedimiento:

En una botella con atomizador mezcla agua con una pizca de bicarbonato de sodio. Revuelve bien y rocía el objeto de cristal. Frota con un trapo seco y limpio.

Baño

El bicarbonato de sodio es increíblemente útil en el baño.

En este lugar del hogar hay mucha mugre, humedad y malos olores que necesitan ser limpiados. El uso del bicarbonato de sodio va a prevenir que uses otros limpiadores o químicos comerciales que son potencialmente dañinos para tu salud.

Limpiador de espejos

El bicarbonato de sodio es muy bueno para limpiar vidrios sin dañarlos, por lo que es ideal para limpiar espejos y vidrios del baño.

Procedimiento:

En un trapo húmedo y limpio espolvorea un poco de bicarbonato de sodio. Limpia el espejo. Seca con papel o un trapo limpio y seco. Ya no habrá manchas de dedos o manos.

Limpiador de baños

Fabrica tu propio limpiador de baños que limpiará de maravilla.

Ingredientes:

¼ de taza de bicarbonato de sodio

1 cucharada de detergente líquido

Vinagre

Procedimiento:

Revuelve el bicarbonato con el detergente y añade vinagre, revolviendo, hasta que tenga una textura cremosa. Usa la mezcla para limpiar todas las superficies del baño y de la cocina.

Quitamanchas del excusado

Si tienes un excusado que tiene manchas que no se quitan o que se ve amarillento, el bicarbonato de sodio es la solución para ti.

Procedimiento:

Echa en la taza del excusado una taza de vinagre y asegúrate de que llegue a tocar las partes que quieres limpiar, arriba y abajo del nivel del agua. Luego espolvorea bicarbonato de sodio y que, una vez más, llegue a las partes que quieres limpiar. Verás que al contacto de las sustancias comienzan a salir burbujas. Talla ligeramente con el cepillo del excusado.

Gotas efervescentes para excusado

Puedes refrescar las cosas con las gotas efervescentes para excusado. Limpian y eliminan los olores de forma inmediata. Puedes almacenarlo en un frasco de vidrio bonito o en un contenedor y ponerlo sobre la caja del baño. Solamente hace falta una gota efervescente para cada ocasión.

Remueve los malos olores, limpia las tuberías y es un buen desinfectante.

Para la siguiente ocasión en que las cosas estén muy olorosas, echa una gota efervescente después de jalarle al baño.

Rinde hasta 30 pequeñas gotas.

Ingredientes:

1 taza de bicarbonato de sodio

¼ taza de ácido cítrico

½ cucharadita de vinagre

1 cucharada de peróxido de hidrógeno

15 a 20 gotas de aceite esencial (se recomienda aceite de lavanda, de wintergreen o de lemongrass)

Una bandeja de metal

Papel encerado

Cucharas medidoras

Aspersor (opcional)

Procedimiento:

Añade el bicarbonato en un recipiente y deshaz los cúmulos que tenga. Añade al ácido cítrico y mezcla. En un recipiente de vidrio aparte, mezcla el vinagre y el peróxido de hidrógeno. Con cuidado, añade gota a gota la mezcla del vinagre a la mezcla del bicarbonato de sodio. Si añades todo de golpe, se hará un desastre. Ahora añade el aceite esencial y mezcla con suavidad.

Usa una cuchara medidora de ½ cucharada para coger porciones y moldearlas en pequeñas esferas o medias esferas. Cubre la bandeja con el papel encerado y coloca encima las bolitas. Puedes esparcir un poco de agua y vinagre a partes iguales para crear una corteza, la cual ayuda a que no se deshagan. Déjalas secar durante la noche. Guarda las gotas efervescentes en un frasco o en un recipiente cerrado. Úsalas tan seguido como quieras.

Para decorar el frasco, puedes ponerle una etiqueta o pintarlo. Igualmente evitará confusiones con otros productos que tengas en el baño.

Después del baño

Para prevenir la formación de anillos asquerosos alrededor de la bañera cuando el agua se va por el drenaje, realiza este truco.

Procedimiento:

Después de bañarte, echa dos cucharadas de bicarbonato al agua y deja que se vaya por el drenaje.

Destapar las tuberías

No necesitas usar productos químicos demasiado agresivos y caros para destapar las tuberías. Si revisas los ingredientes de los productos para destapar tuberías, verás que son elementos que básicamente tienen el propósito de quemar y destruir lo que se encuentra a su paso. Incluso se debe tener precaución para no dañar las mismas tuberías.

Si tienes una tubería tapada por gel de afeitar, jabón o pelos. Sólo necesitas este truco.

Procedimiento:

Lo primero es echar agua hirviendo por el drenaje y luego echar media taza de bicarbonato de sodio.

Luego, en un recipiente combina una taza de vinagre con una taza de agua caliente y echa por el mismo drenaje. Tapa la salida con un tapón o tapa correspondiente para evitar que salgan los gases de la reacción química. Deja

reposar por 10 minutos. Echa agua hirviendo por el drenaje para terminar.

Cuidado de tuberías

El uso regular del bicarbonato de sodio en el drenaje puede ayudar a mantener en buen estado de limpieza las tuberías de tu baño. También ayudará a mantener un buen nivel de pH en el tanque del excusado.

Procedimiento:

Echa una vez a la semana una taza de bicarbonato de sodio al excusado. Esta es una alternativa a las gotas efervescentes antes explicadas.

Limpieza de cortinas de baño

Las cortinas de baño juntan bacterias y los residuos de jabón bastante rápido, pero es muy raro que las limpiemos porque es bastante molesto limpiar el plástico que no es firme. Incluso si las retiras de los ganchos, son demasiado resbaladizas. Suele ser más fácil comprar unas nuevas, pero esa no es una solución económica.

Procedimiento:

Coloca un poco de bicarbonato de sodio a una esponja limpia ya remojada o en un cepillo. Talla las cortinas de baño y enjuaga hasta que estén limpias. Cuélgalas para que se sequen.

Si prefieres no limpiarlas colgadas, retíralas de los ganchos y déjalas remojando en el agua de la tina mezclada con 2 tazas de bicarbonato de sodio. Déjalas reposar por unas cuantas horas, enjuágalas con el agua de la regadera y cuélgalas en su lugar.

Desodorante para gabinetes

Procedimiento:

Coloca una caja o frasco abierto con bicarbonato de sodio dentro del gabinete del baño para controlar los olores. Cambia cada 3 meses.

Limpiador de mosaico y porcelana

Este limpiador también puede funcionar para la cocina, pero es más frecuente encontrar mosaico en las paredes y pisos del baño y la porcelana de la tina y el excusado.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio en la superficie que quieres limpiar y, luego, con un atomizador o rociador echa vinagre en las mismas áreas. Deja que haga burbujas y espuma por un rato y luego limpia con un trapo o papel sin tener que tallar nada.

Notas adicionales:

El bicarbonato es tan suave y nada tóxico que puedes andar descalzo por las superficies con bicarbonato. No podríamos decir lo mismo de otros limpiadores comerciales.

Destapar el cabezal de la regadera

Ingredientes:

1/3 taza de bicarbonato de sodio

1 taza de vinagre blanco

Procedimiento:

Mezcla el bicarbonato con el vinagre. Coloca en una bolsa de plástico grueso. Coloca el cabezal dentro de la bolsa y asegura la bolsa al tubo de la regadera con una liga de goma resistente. Deja la bolsa puesta durante 24-48 horas. Retira la bolsa y limpia el cabezal con un trapo humedecido con agua tibia.

Otra opción es remover el cabezal y colocarlo dentro de la bolsa sobre la meseta del baño.

Removedor de sarro

De forma similar al truco anterior, se puede combinar bicarbonato con vinagre para eliminar el sarro acumulado.

Procedimiento:

Revuelve media taza de bicarbonato de sodio con 3-4 cucharadas de agua hasta formar una pasta. Aplica en las zonas donde están las costras de sarro y luego rocía vinagre sobre la pasta. Deja reposar por 30 minutos y luego talla o cepilla ligeramente. Enjuaga. Verás que ya no hay acumulaciones de sarro.

Recámara

Ropa fresca

Para tener ropa, zapatos y accesorios frescos, sin olor a humedad o malos olores, puedes usar este truco.

Procedimiento:

Coloca una caja con bicarbonato de sodio dentro del closet o armario para mantener el aroma fresco.

Refrescar los muñecos de peluche

Para mantener un buen aroma en los muñecos de peluche, dales un baño en seco con bicarbonato de sodio.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio a cada muñeco de peluche. Dejar reposar por 1 hora. Cepillar, sacudir o aspirar hasta retirar el bicarbonato.

Otra opción es echar los muñecos de peluche en una bolsa, echarles bicarbonato de sodio, cerrar la bolsa y agitarla. Dejar reposar durante la noche y luego sacudir, cepillar o aspirar.

Refrescar un colchón humedecido

Si tu colchón huele a humedad o tiene principios de hongos por humedad, este truco te será muy útil.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio en todo el colchón y deja reposar por 24 horas. Después de ese tiempo, aspira bien el colchón.

Limpieza de muebles y del hogar

Limpieza suave

Para la limpieza de superficies pintadas o con acabados, se puede usar bicarbonato de sodio para no dañar el acabado.

Procedimiento:

Coloca un poco de bicarbonato de sodio en un trapo mojado o en una esponja mojada. Talla la superficie con suavidad y luego seca con un trapo limpio y seco.

Esta receta también ayuda a limpiar crayones, lápiz o tinta de las superficies. También sirve para quitar marcas de muebles en superficies pintadas.

Solución para el mármol

Puede ser algo difícil limpiar de forma efectiva mesetas, muebles y pisos de mármol, pero esta receta ayuda a limpiar y a recuperar el brillo de la superficie.

Procedimiento:

Añadir 3 cucharadas de bicarbonato a 1 litro de agua tibia. Limpia suavemente con un trapo o con una esponja suave. Seca con un trapo limpio y seco.

Solución para limpiar Formica

La Formica es otra superficie que puede perder su brillo con limpiadores demasiado abrasivos. Puedes usar esta sencilla solución para restaurar su brillo.

Procedimiento:

Añade tres cucharadas de bicarbonato de sodio a 1 litro de agua tibia. Lava con cuidado la superficie usando una esponja suave. Seca con un trapo limpio y seco.

Marcas de agua

Para deshacerte de las marcas dejadas por vasos de agua en las mesas con esta mezcla.

Procedimiento:

Revuelve bien un poco de pasta de dientes con un poco de bicarbonato de sodio. Frota suavemente la superficie con movimientos circulares. Cuando hayas visto que desaparece la marca, limpia con un trapo seco.

Pisos duros

Regresa el brillo a tu piso

Para darle brillo a un piso opaco, intenta con esta sencilla y suave, pero muy efectiva solución.

Ingredientes:

½ taza de bicarbonato de sodio

5 litros de agua tibia

Procedimiento:

Disuelve el bicarbonato en el agua y revuelve bien. Trapea y enjuaga el piso para

recuperar su brillo.

Limpiar el trapeador

Usamos los trapeadores y jergas para limpiar toda la suciedad del piso, ya sea mugre, líquido o restos de comida. Llega un punto en el que estos utensilios también llegan a apestar, a estar extremadamente sucios y más bien ensucian y esparcen el mal olor en todo el piso. Para limpiar tu trapeador, sigue este truco.

Procedimiento:

Limpia la cubeta en la que remojas tu trapeador y llénala con agua. Vierte media taza de bicarbonato de sodio en el agua y revuelve bien. Deja el trapeador remojando por una hora. Ya que el bicarbonato de sodio no es suficiente para matar todas las bacterias acumuladas en el trapeador, aunque sí muchas de ellas, puedes asegurar una limpieza completa al agregar unas cuantas gotas de cloro al agua para el remojo.

Nota adicional:

Nunca debes mezclar cloro con vinagre, ya que eso crea gas cloro que es muy tóxico e inflamable.

Alfombras y tapetes

Malos olores

Puedes refrescar y quitar el mal olor de alfombras y tapetes exteriores o interiores sin tener que recurrir a lavados costosos o reemplazar las alfombras de tu hogar.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio directamente en la alfombra o tapete. Dejar reposar por 2-4 horas y luego aspirar.

Remover manchas de aceite, grasa, jugo y vino

Funciona para alfombras, tapetes, tapicería, ropa de cama, cortinas, sábanas, concreto, pisos de piedra, moqueta o arcilla, cojines, etc.

Procedimiento:

Espolvorea una cantidad abundante de bicarbonato de sodio sobre la mancha. Deja reposar hasta que el líquido haya sido absorbido por el bicarbonato. Usa un papel o un trapo seco para remover el bicarbonato de la superficie manchada. Luego puedes usar un trapo húmedo con agua tibia o un removedor de manchas para deshacerte de los residuos. Cuando esté completamente seco, aspira, lava o barre bien el área.

Mejoras del hogar

Sustituto de resanador

El resanador es una sustancia que se usa para rellenar agujeros y pequeños huecos en las paredes. Su propósito es aparentar que no ha pasado nada y que la pared se vea bien. Por desgracia, no siempre hay resanador disponible, huele muy mal, es caro, es demasiado o es tóxico. Si quieres resanar un pequeño agujero en yeso o en estuco, pero no quieres comprar un bote completo de

resanador para algo tan pequeño, intenta con este sencillo remedio.

Procedimiento:

Revuelve bicarbonato de sodio con pasta de dientes blanca hasta formar una pasta rígida. Aplica en la zona a resanar y deja reposar por 1 a 3 días. Empareja con una lija de grano fino o aplica directamente la pintura.

Salvador de libros

Renovación de libros enmohecidos

Remueve el moho y la humedad de los libros viejos siguiendo estos pasos.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio entre las páginas del libro y deja reposar por 3-4 días. Sacude, limpia o sopla los remanentes.

Desodorante para cenicero

Si fumas en interiores, probablemente usas un cenicero que ha acumulado cenizas por un largo tiempo y ahora tiene un aroma bastante penetrante. Este truco elimina el olor de los ceniceros usados. La capa de bicarbonato de sodio atrapa el humo y el mal olor de las cenizas y colillas desechadas.

Procedimiento:

Pon una fina capa de bicarbonato de sodio en el cenicero y usa de forma normal. Puedes añadir un poco más de bicarbonato al terminar de usarlo si lo consideras muy oloroso.

Fuego

Considera que siempre debe haber un extintor funcional por casa en casos de emergencia. Debes revisar regularmente que todavía no haya expirado para poder usarlo.

En presencia de fuego, el bicarbonato de sodio se descompone en carbonato de sodio (ceniza de sodio), agua y dióxido de carbono. El dióxido de carbono desplaza al oxígeno que el fuego requiere para arder. Se puede utilizar para apagar incendios eléctricos en equipo y cableado eléctrico e incendios en líquidos inflamables como la grasa, gasolina, aceites y solventes. No se recomienda para incendios con combustibles comunes como papel, tela, madera y plásticos porque pueden volver a prenderse en llamas. El agua es mejor para esos incendios comunes. Los extintores comerciales de químicos secos, espuma y agua todos contienen bicarbonato de sodio.

Teniendo esto en cuenta, el bicarbonato puede ayudar a controlar fuegos pequeños. Funciona como medida preventiva, eso sí, lo mejor sería tener un extintor a mano.

Extintor de fuego por grasa o aceite

Si alguna vez comienza un incendio por aceite, como en el sartén mientras cocinas o en el motor del auto, no le eches agua, ya que eso puede resultar mucho peor, así que mejor usa bicarbonato de sodio.

Procedimiento:

Si ves un incendio provocado por aceite o grasa, echa bicarbonato de sodio por montones sobre las llamas para extinguirlas. Llama a los bomberos lo más rápido posible.

Ropa y accesorios

Lavandería y ropa

Todos hemos visto comerciales de detergentes de ropa que aseguran dejar la ropa limpia y fresca. Sin embargo, muchos de estos productos suelen estar llenos de químicos demasiado agresivos o tóxicos. Además, suele ser un producto bastante caro. Puedes usar el bicarbonato de sodio como una alternativa o como algo adicional. También es muy bueno para remover manchas y mantener brillantes los colores de la ropa.

Desintoxicación de ropa nueva

Remueve los acabados químicos nocivos de la ropa nueva antes de usarla.

Procedimiento:

Añade $\frac{1}{2}$ taza de bicarbonato de sodio en la lavadora junto con tu jabón para ropa. Lava tu ropa de forma normal.

Aromatizante para closet

Procedimiento:

Haz que tu closet o guardarropa huela bien al poner una caja abierta de

bicarbonato de sodio dentro, en una de las repisas o cajones. Puedes añadir aceite esencial de limón, geranio, lavanda, neroli, rosas u otro para que tenga una fragancia especial.

Nota adicional:

Puedes hacer varias bolsitas de tela con este contenido y ponerlas en varios lugares de tu closet.

Hacer más blanca la ropa

Ya que el bicarbonato de sodio puede ayudar a blanquear la ropa blanca puedes hacer lo siguiente:

Procedimiento:

En un recipiente, echa agua fría, $\frac{1}{4}$ de taza de bicarbonato de sodio y el jugo de 1 limón. Deja remojar la prenda durante toda la noche y lava a la mañana siguiente como harías normalmente.

Lavado a mano

Para la ropa que requiere lavado a mano, utiliza este truco.

Procedimiento:

Refresca y quita el mal olor de las prendas lavables a mano al remojarlas en una solución de 4 cucharadas de bicarbonato de sodio diluidas en un litro de agua. Enjuaga bien, exprime y deja secar al aire libre.

Ropa delicada

Lava la ropa delicada en esta solución.

Procedimiento:

En dos litros de agua disuelve 2 cucharaditas de jabón suave para manos y 4 cucharadas de bicarbonato de sodio. Remoja y talla muy suavemente las prendas, enjuaga con abundante agua y pon a secar al aire libre.

Cuellos y puños

Limpia las manchas de sudor de los cuellos y puños de camisa con este remedio.

Procedimiento:

Haz una pasta con 3 cucharadas de bicarbonato de sodio y 2 cucharadas de agua. Talla los cuellos y puños amarillentos con esta pasta. Echa un poco de vinagre blanco en esas áreas y frota ligeramente justo antes de echar a lavar a la lavadora.

Manchas de sudor y comida

Procedimiento:

Haz una pasta con 3 cucharadas de bicarbonato de sodio y 2 cucharadas de agua. Talla la mancha. Para manchas persistentes, deja reposar la pasta por 1 hora o más y luego lava en lavadora.

Manchas de sangre

Procedimiento:

Remueve las manchas de sangre de la ropa al ponerlas a remojar en un recipiente

con agua fría, ½ taza de bicarbonato de sodio y ½ taza de vinagre blanco. Deja reposar durante toda la noche y lava a la mañana siguiente.

Mancha de óxido

Procedimiento:

Remoja la parte de la mancha en jugo de limón y luego espolvorea una capa gruesa de bicarbonato de sodio sobre la misma. Deja reposar durante la noche. Enjuaga y lava.

Manchas de jugo y vino

Procedimiento:

Haz una pasta con 3 cucharadas de bicarbonato de sodio y una cucharada de agua. Talla la mancha de la prenda con esta pasta y luego estira la prenda para que la parte de la mancha con la pasta quede tirante sobre un recipiente o fregadero.

Deja caer agua hirviendo sobre la mancha y que pase a través de la tela hasta que el agua se lleve todo el bicarbonato.

Manchas de ácido

Si tienes ropa, sábanas o tela manchadas con ácido (jugos de cítricos, ácido de batería, orina, limpiadores comerciales ácidos), esta es la solución.

Procedimiento:

Enjuaga la prenda de inmediato con agua fría y luego espolvorea bicarbonato de sodio para neutralizar cualquier residuo ácido. Lava normal. Si la mancha de ácido ya está seca, haz una pasta con 3 cucharadas de bicarbonato y 2

cucharadas de agua y coloca sobre la mancha. Eso sirve para neutralizar el ácido seco antes de echarlo a lavar en la lavadora.

Lava trajes de baño

Lava los trajes de baño que han estado en contacto con el agua salada del mar o con agua con cloro de las piscinas.

Procedimiento:

Remoja los trajes de baño en una solución de 4 cucharadas de bicarbonato de sodio diluidas en un litro de agua. Luego lava en la lavadora.

Olor a moho

Procedimiento:

Deja remojando la ropa con olor a moho en una mezcla de agua, bicarbonato y jabón (Líquido de limpieza básico) durante toda la noche y luego lava normal.

Lavar ropa de bebés y niños

Los niños y los bebés tienen piel muy delicada, por lo que pueden desarrollar reacciones alérgicas al detergente, desde una ligera comezón hasta ronchas y enrojecimiento. Por eso es mejor diluir un poco los detergentes demasiado agresivos en la ropa para niños.

Procedimiento:

Añade media taza de bicarbonato de sodio a la ropa en conjunto con el detergente que sueles usar.

El bicarbonato sirve para balancear los químicos y hacer que sean un poco suaves, pero igual de efectivos.

Pipí en la cama

Si tu bebé o infante tuvo un accidente en la cama, puedes lograr limpiar el colchón y la ropa sin que quede oliendo a orina.

Procedimiento:

Seca el colchón con una toalla y espolvorea el área con bicarbonato de sodio. Deja que seque completamente y luego retira todos los restos con la aspiradora. Para las sábanas y la ropa, espolvorea suficiente bicarbonato de sodio en las partes mojadas por la orina y luego echa a lavar en la lavadora.

Abrillanta la ropa

Esta es una excelente manera de hacer que la ropa esté más limpia y más brillante.

Procedimiento:

Añade una taza de bicarbonato de sodio en la lavadora junto con tu detergente para ropa. Lava de forma normal. Recuerda que para la ropa blanca es mejor usar agua tibia o caliente.

Quitamanchas

El bicarbonato de sodio también se puede usar antes de echar la ropa a lavar para remover las manchas.

Procedimiento:

Si te has manchado la ropa con, digamos, salsa de tomate, quítate la prenda de inmediato. Mezcla 2 cucharadas de bicarbonato de sodio con una cucharada de agua hasta formar una pasta. Aplica la pasta en la mancha y deja reposar por 5 minutos. Lo siguiente es rociar la mancha con la pasta con una mezcla de partes iguales de agua y vinagre. Déjala reposar un momento y luego echa a lavar en la lavadora.

Removedor de aceites

El bicarbonato de sodio es ideal para remover sustancias aceitosas y grasa.

Absorbe muy bien estos elementos y hace que sea más fácil lidiar con ellos. Esto significa que se puede usar para remover de la ropa específicamente cosas como labiales, aceites corporales y otros productos.

Procedimiento:

Mezcla bicarbonato de sodio y agua a partes iguales y añade esta mezcla sobre la mancha. Talla ligeramente y la mancha producida por productos de base aceitosa deberían removerse fácilmente.

Desodorante para ropa delicada

Hay ropa tan delicada que debe ser lavada a mano e incluso, algunas prendas, advierten que no se debe usar jabón y sólo agua tibia. No obstante, estas prendas delicadas suelen estar en contacto con nuestra piel, por lo que se ensucian de grasa o sudor. Si no se puede usar jabón, la solución es el bicarbonato.

Procedimiento:

En el agua en la que estás lavando tus prendas delicadas, añade 2 cucharadas de bicarbonato de sodio, esto ayudará a quitar el mal olor.

Desodorante para cesto de la ropa sucia

Esto sirve para quitar el mal olor del cesto de la ropa sucia.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio en el fondo del cesto o sobre la ropa sucia.

Eliminar el mal olor de los tenis

Este truco sirve para absorber el mal olor de los zapatos sin hacer un desastre y sin dañar el material delicado de algunos zapatos.

Procedimiento:

Pon unas cuantas cucharadas de bicarbonato de sodio en un filtro para cafetera o en un pañuelo de hoja gruesa. Amarra los extremos con una liga. Coloca dentro del calzado. Puedes hacer cuantos quieras.

Un método más sencillo, aunque puede dejarte un pequeño desorden, es poner el bicarbonato de sodio directamente en el interior del calzado después de haberlo usado. Antes de ponértelos en la siguiente ocasión, sacude el zapato en el bote de basura para sacar todo el bicarbonato.

Limpiar los pañales de tela

Procedimiento:

Disuelve media taza de bicarbonato de sodio en 2 litros de agua. Remoja los pañales por completo hasta por 8 horas y luego lávalos como harías

normalmente.

Limpiador de bolsas de lona

Procedimiento:

Aplica bicarbonato de sodio en una brocha pequeña y cepilla la bolsa de lona. Si hay manchas, usa un poco de agua para removerlas.

Equipo de deporte fresco y limpio

Para limpiar tu equipo deportivo oloroso, mezcla 4 cucharadas de bicarbonato de sodio en un litro de agua y limpia o remoja tu equipo deportivo para quitar el mal olor.

Para limpiar la parte metálica de los palos de golf, mezcla 3 partes de bicarbonato con 1 parte de agua y usa un trapo o un cepillo de cerdas suaves para limpiar. Luego procede a enjuagar bien y seca con un trapo limpio.

Limpiador de plancha para ropa

Remueve todos los residuos de la plancha para que no deje manchas en la ropa de colores claros.

Procedimiento:

Mezcla vinagre y bicarbonato de sodio hasta formar una pasta. Talla suavemente la mezcla en la plancha, evitando los agujeros. Limpia los residuos con un trapo humedecido con agua tibia.

Suavizante para ropa

Ingredientes:

1 taza de bicarbonato de sodio

1 taza de vinagre

2 tazas de agua

3-4 gotas de aceite esencial de limón, lavanda o rosas

Procedimiento:

En un bote grande, mezcla el bicarbonato con el vinagre y el agua. Se producirá un efecto efervescente. Añade el aceite esencial si deseas que tenga aroma. Al echar la ropa a lavar en la lavadora, vierte $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla al dispensador de suavizante de la lavadora.

Nota adicional:

El bicarbonato de sodio ayuda a hacer que las toallas estén más suaves y esponjosas.

Joyería

Limpiador natural para joyería

Usa una mezcla de agua y bicarbonato de sodio para limpiar tu joyería.

Procedimiento:

Llena un vaso o contenedor de vidrio con agua caliente. Añade 2 cucharadas de bicarbonato de sodio y revuelve. Sigue añadiendo bicarbonato hasta que el agua se vea turbia. Coloca unas gotas en tu joyería. Puedes usar un cepillo de cerdas suaves para remover la mugre acumulada. Enjuagar en agua fría y secar con papel o toalla.

Si estás disfrutando este libro y te gustaría apoyar el trabajo de los autores independientes con presupuestos limitados de marketing, te agradecería si pudieras dejar una breve reseña en la plataforma. ¡Muchas gracias!

Exteriores

El bicarbonato de sodio es lo bastante versátil y resistente como para también ser efectivo en exteriores. No por ser un abrasivo suave y nada tóxico, no significa que no pueda lidiar con los problemas de los exteriores. Estos son algunos consejos útiles para usar el bicarbonato fuera de casa.

Exteriores

Eliminador de olores de la hielera

Evita el olor a humedad y hongos que se forma en el equipo de acampar.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio dentro de la hielera limpia, termos e incluso tiendas de acampar antes de guardarlos.

Muebles de exterior

Antes de guardar tus muebles de exterior durante el invierno, intenta el siguiente truco para que no huelan mal.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio debajo de los cojines.

Limpiador para muebles de exterior

Muchas veces, los limpiadores comerciales son demasiado abrasivos para lidiar con nuestros muebles de exterior hechos de resina o de plástico. Es muy fácil que se rayen o que queden opacos.

Procedimiento:

Remoja una esponja en agua y luego en bicarbonato de sodio, úsala para limpiar la mugre de los muebles sin causar ningún daño.

Limpiador de parrillas

Mantén tu parrilla limpia durante todo el tiempo que quieras. El bicarbonato de sodio es excelente para desengrasar.

Procedimiento:

Remoja una brocha o el cepillo para lavar la parrilla en agua y échale bicarbonato de sodio. Talla las rejillas de la parrilla. Enjuaga bien.

Curatodo para campamentos

El bicarbonato de sodio es una de las necesidades básicas para tu siguiente campamento o viaje. Sirve para:

Lavar trastes

Lavar ollas

Limpiador de manos

Desodorante

Pasta de dientes

Extintor de fuego

Muchos usos más

Removedor de parásitos

El bicarbonato de sodio es eficiente para eliminar parásitos y gusanos de tu tracto digestivo.

Procedimiento:

Disuelve $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio en agua tibia y bebe rápidamente. Toma este remedio antes de dormir y repite durante tres noches seguidas. No consumir con alimentos o líquidos, excepto agua.

Para el invierno

El invierno es muy divertido con la nieve y las celebraciones, aunque también tiene sus desventajas, como que las calles se pongan resbalosas por el hielo.

Descongela el hielo mágicamente

Esta receta funciona de maravillas para descongelar la banqueta, tu camino de entrada, la terraza o la entrada para coches.

Procedimiento:

Sólo tienes que espolvorear bicarbonato de sodio en la superficie congelada y listo.

Jardinería

Herbicida no tóxico

Esta es una manera no tóxica de deshacerte de las hierbas que crecen en el jardín y entre los huecos del concreto, piedra o de la banqueta.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio directamente en las grietas.

Antihongos para plantas

Para proteger tus plantas de los hongos e insectos no deseados, usa este remedio casero.

Procedimiento:

Mezcla media taza de bicarbonato de sodio con una taza de agua y usa un atomizador para rociar la mezcla sobre las plantas. Esto hará que las hojas, tallos y flores sean más resistentes a los hongos. Es la combinación perfecta de la

gentileza del bicarbonato de sodio con sus propiedades antihongos.

Nota adicional:

Este remedio también mata a los insectos que quieran comerse tus plantas, ya que estos mueren al ingerir el bicarbonato.

Mejora la tierra para tus macetas

El bicarbonato de sodio es perfecto para reducir los niveles de acidez de la tierra, y esto es beneficioso para las plantas porque la tierra muy ácida puede matarlas.

Procedimiento:

Diluye una cucharada de bicarbonato de sodio una taza de agua y riega la tierra de tus plantas con esta mezcla. Eso ayuda a balancear los niveles de pH de la tierra y será una gran mejora para tus plantas.

Nota adicional:

Realiza este riego muy de vez en cuando, ya que la tierra demasiado alcalina tampoco es buena para las plantas. Hay instrumentos que te permiten medir el pH de la tierra e igualmente puedes comprobar qué tipo de tierra es la que más le conviene a tus plantas.

Mantén tus flores frescas por más tiempo

Para mantener las flores cortadas frescas por más tiempo, puedes usar este truco. No importa si son flores compradas o cortadas de tu jardín.

Procedimiento:

Añade 1 cucharadita de bicarbonato de sodio al agua del jarrón y mezcla bien. Coloca las flores en esta agua.

Protege tus plantas de los animales hambrientos

Esta es una manera sencilla y segura de proteger tus plantas y vegetales para que no se los coman los conejos.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio alrededor de las plantas que quieras proteger.

Tanque séptico

Para mantener balanceados los niveles de pH de tu tanque séptico y así ayudar a que haya una mejor circulación y para prevenir la corrosión, realiza lo siguiente:

Procedimiento:

Añade 1 taza de bicarbonato de sodio cada semana en tu tanque séptico.

Pesticida no tóxico

Mata cucarachas y hormigas

Esta es una manera libre de pesticidas para matar hormigas y cucarachas que,

además, es segura para las mascotas.

Procedimiento:

Mezcla una taza de bicarbonato de sodio con una taza de azúcar blanca. Espolvorea esta mezcla en las áreas infestadas, así las plagas van a ingerirla y, cuando beban agua, morirán. Es muy efectivo.

Repelente de hormigas

Procedimiento:

Mantén una caja de bicarbonato de sodio abierta debajo de los fregaderos y de la alacena para repeler a las hormigas.

Mascotas y animales

Mascotas

Baño sin agua para perro

A veces puede ser todo un reto hacer que tu perro se meta a la regadera o a la tina para poder bañarlo, por eso, un lavado en seco para tu perro puede ser la solución a tus problemas. Funciona de la misma manera que los champús en seco para los humanos.

Procedimiento:

Espolvorea un poco de bicarbonato de sodio sobre el pelaje de tu perro, masajea bien procurando que llegue a todas partes y luego cepilla para retirar el bicarbonato.

Es completamente seguro y libre de tóxicos que mantendrá a salvo a tu mascota.

Solución para la caja de arena del gato

Se sabe que la caja de arena del gato es un lugar bastante appestoso, después de todo, ahí es donde tu amigo felino hace sus necesidades. En vez de buscar un lugar en el cual esconder la caja de arena o aguantarte con tener una esquina

apestosa, el bicarbonato de sodio te puede ayudar a desodorizar la caja de arena y que se mantenga fresca. Es un método sencillo, barato y hace que la vida en compañía con tu gato sea más agradable.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio en la caja de arena vacía y reparte bien. Luego añade la arena para gatos. Incluso puedes espolvorear un poco alrededor de la caja para absorber el olor de la caja.

Limpia las orejas de tu mascota

Procedimiento:

Diluye una cucharada de bicarbonato de sodio en una taza de agua. Remoja ligeramente un algodón y úsalo para limpiar las orejas de tu mascota. Ten cuidado de no dejar residuos de algodón dentro del oído.

Limpieza de lagañas

Limpia los alrededores del ojo de tu mascota para que no se le hagan costras por las lagañas.

Procedimiento:

Diluye media cucharadita de bicarbonato de sodio en una taza de agua. Remoja una torunda o disco de algodón y limpia los alrededores del ojo de tu mascota.

Pasta de dientes para mascotas

Nuestras adorables mascotas a veces pueden tener un aliento horrible provocado por las croquetas o por las cosas que llegan a comer. Esto empeora si no se le

lavan los dientes a la mascota, pero esto puede ser realmente difícil de lograr. Puedes usar bicarbonato de sodio para lavarle los dientes a tu mascota y evitar todo el drama de ponerles la pasta de dientes que tanto parecen odiar.

Procedimiento:

Mezcla una pequeña cantidad de bicarbonato de sodio con agua hasta formar una pasta. Coloca la pasta en un cepillo de dientes para tu mascota y cepilla sus dientes desde la encía hacia afuera. Toma en cuenta que tu mascota no puede escupir los residuos, así que asegúrate de usar un poco de la mezcla a la vez.

Estabilizador de agua salada del acuario

Procedimiento:

Para ajustar la alcalinidad del agua salada de tu tanque de peces, puedes usar medidas muy precisas de bicarbonato de sodio. El pH ligeramente alcalino del bicarbonato de sodio, además de su habilidad amortiguadora natural, ayuda a mantener un entorno marino saludable y productivo. Sólo asegúrate de que sea el pH indicado para tus peces.

Zona libre de insectos

Procedimiento:

Para mantener alejados a los insectos y alimañas de los platos de comida de tu mascota, espolvorea los alrededores con bicarbonato de sodio.

Desodorante para la cama de las mascotas

Elimina los malos olores de la cama de tus mascotas con este método.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio sobre la cama de tu mascota y deja reposar de 1 a 24 horas. Sacude bien o aspira.

Limpia vómito de mascota

Procedimiento:

Para neutralizar el olor asqueroso que queda después de que tu mascota vomita, espolvorea bicarbonato de sodio generosamente sobre la mancha. Deja reposar por varias horas y luego aspira.

Limpia los platos de tu mascota

Limpia de vez en cuando los recipientes de comida y agua de tu mascota.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio sobre una esponja mojada. Talla con eso los recipientes. Enjuaga y seca.

Desodorante para platos

Haz que los platos de plástico de tus mascotas ya no huelan mal con este remedio.

Procedimiento:

Diluye 4 cucharadas de bicarbonato de sodio en un litro de agua. Deja remojando el plato durante toda la noche. Lava con un detergente suave (puedes usar el líquido básico de limpieza) y enjuaga bien.

Notas adicionales:

Asegúrate de que el plato en remojo no esté al alcance de tus mascotas.

Erupciones y picaduras de insecto

Cuando estás en el exterior, es muy fácil que los insectos te usen como fuente de alimentación o que tú, por distracción, entres en contacto con plantas peligrosas que pueden causar una reacción alérgica en tu piel.

Si arde, pica o da comezón

Las picaduras de insectos son de las cosas más molestas que pueden existir porque no sólo causan comezón, tampoco deberías rascarte. Para un alivio instantáneo de picaduras de insectos, quemaduras de sol o erupciones por contacto con plantas venenosas, esta es la solución.

La comezón habrá disminuido porque el bicarbonato neutraliza la acidez de la picadura de insecto.

Procedimiento:

Mezcla bicarbonato de sodio con un poco de agua y aplica directamente en la zona inflamada o enrojecida. Limpia después de 1 a 3 horas con una toalla remojada en agua tibia. Vuelve a aplicar si es necesario.

Rociado por un zorrillo

Si tú o tu mascota han sido rociados por un zorrillo, usa este remedio para deshacerte del olor.

Baño anti-zorrillo

Procedimiento:

Añade de media a una taza de bicarbonato de sodio al agua de un baño caliente. Remojarse en el agua hasta que se enfríe y luego enjuagarse. Repetir un baño cada día hasta que el olor a zorrillo haya desaparecido.

Vehículos y mecánica

Vehículos y mecánica

Insectos muertos

Esta debe ser una de las mejores soluciones para limpiar y remover los restos de insectos de las superficies no pintadas del carro, como las defensas y los parabrisas. También se puede usar en los faros y el plástico amarillento.

Procedimiento:

Crea una pasta cremosa al revolver bicarbonato de sodio con agua, puedes hacer toda la que necesites. Añade un poco de jabón para trastes y revuelve ligeramente.

Talla con suavidad las zonas de interés usando una esponja, una tela de microfibra o una toallita suave. Enjuaga bien.

Neutralizar la corrosión por el ácido de la batería

La habilidad del bicarbonato de sodio para neutralizar el ácido puede salvar incluso las terminales de batería más corroídas.

Procedimiento:

Revuelve 6 cucharadas de bicarbonato de sodio con 4 tazas de agua. Echa la mezcla sobre la corrosión y deja reposar por 5 minutos. Talla con un cepillo de dientes y luego enjuaga o limpia con un trapo.

Lavado de auto

Esta es la solución perfecta para limpiar todo el carro, incluyendo las llantas, los vidrios, los tapetes y los asientos de vinil.

Procedimiento:

Mezcla $\frac{1}{2}$ taza de bicarbonato de sodio con medio galón de agua tibia y añade un poquito de jabón para trastes. Usa la mezcla para lavar todo el automóvil y luego enjuaga bien. Seca con un trapo o con una tela de microfibra.

Llantas y tubos de escape

Procedimiento:

En un recipiente mezcla media taza de bicarbonato con una cucharada de jabón para trastes y 2 tazas de agua tibia. Usa una esponja suave o una toalla remojada en la mezcla para limpiar las llantas y el tubo de escape. Enjuaga bien.

Desodorante para asientos de auto

Es completamente posible quitarle los malos olores a todo el interior de tu automóvil al usar bicarbonato de sodio.

Tu carro volverá a oler limpio y fresco como si estuviera nuevo.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio directamente en la tela de los asientos y en los tapetes. Deja reposar por 1 a 24 horas. Aspira bien todos los restos de bicarbonato.

Removedor de manchas de aceite

El bicarbonato de sodio también es un remedio muy efectivo para absorber y limpiar cualquier resto de grasa o aceite que haya sido derramado en el auto o en la entrada del estacionamiento.

Procedimiento:

Espolvorea bicarbonato de sodio sobre la mancha de aceite o grasa en asiento o tapete. Deja reposar por 1 a 24 horas y luego aspira o barre bien.

Aromatizante para auto

La mayoría de los aromatizantes para el auto tienen un olor exageradamente artificial. Ni siquiera eliminan el mal olor, sólo lo enmascaran. En vez de colgar o atorar en los ventiladores un aromatizante, puedes usar este truco.

Procedimiento:

En un vaso o frasco pequeño pon bastante bicarbonato de sodio y colócalo en el posavasos del automóvil. Esto será suficiente para eliminar los olores del auto y te puede durar todo un mes. Incluso puedes ponerle una tapa con agujeros para que el bicarbonato no se derrame. Es lo equivalente a lo que harías con el refrigerador.

Manualidades

Masa para jugar

Esta es la mejor receta para hacer masa para jugar. Es idéntica a la que venden a las tiendas, pero no tiene nada de tóxica, es libre de gluten, libre de soya, libre de preservativos alimenticios, es grado alimenticio y, además, es vegano.

Ingredientes:

2 tazas de bicarbonato de sodio

1 taza de maicena

1 ½ tazas de agua.

1 cucharada de aceite

Procedimiento:

Coloca todos los ingredientes en un sartén y mezcla bien. Calienta a fuego medio y revuelve constantemente. El bicarbonato de sodio tendrá un efecto efervescente por un largo tiempo antes de que empiece a espesar. Cuando ya haya espesado, retira inmediatamente del color. Cubre parcialmente y deja enfriar hasta que puedas manipular la masa. Separa en bolas pequeñas. Añade

colorante vegetal, si deseas, y amasa.

Inflar globos

Este es un método para inflar globos en el que no tienes que inflar con tu aliento.

Procedimiento:

Estira unas cuantas veces el globo. Añade en una botella de plástico vacía, en este orden, 2 cucharaditas de agua, luego 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y termina con 4 cucharaditas de jugo de limón o vinagre.

Inmediatamente coloca el globo en la boquilla de la botella. El dióxido de carbono que se libera de la reacción química inflará el globo.

Magia de colores

Procedimiento:

Corta finamente muchas hojas de col morada y guarda en una bolsa resellable. Añade agua caliente (pero no demasiado para no quemar la bolsa) en la bolsa, sobre la col, y cierra la bolsa. Deja reposar hasta que el agua esté fría y azul. Echa el agua azul a un contenedor limpio. Añade 1 cucharada de bicarbonato de sodio y verás que el agua se vuelve verde. Si añades 2 o 3 cucharadas de vinagre blanco, se volverá morada.

Notas adicionales:

Estas reacciones suceden por la col morada. La col morada contiene un químico que es sensible a los ácidos y a los alcalinos. Con los ácidos, como el vinagre, se vuelve morado. En soluciones alcalinas, como el bicarbonato de sodio, se vuelve verde.

Semillas bailarinas

Procedimiento:

Echa 120 ml de agua en un vaso grande y transparente. Disuelve una cucharadita de bicarbonato de sodio y luego agrega 4 o 5 semillas de manzana.

Añade entonces 4 cucharaditas de jugo de limón o de vinagre blanco y revuelve ligeramente. Las semillas comenzarán a subir y a bajar en el agua conforme las burbujas de carbono las elevan.

Estalactitas y estalagmitas

Procedimiento:

En un plato desechable, pega 2 frascos de vidrio pequeños con 10 cm de separación entre ellos. Llena los frascos con agua caliente. Disuelve una cucharada de bicarbonato de sodio unas pocas gotas de colorante amarillo en un frasco. En el otro frasco diluye 1 cucharada de bicarbonato de sodio y unas gotitas de colorante azul. En cada uno, coloca el extremo de un cordón de lana o algodón de 30 cm de largo. Deja que la parte media del cordón se quede flotando entre los frascos y con una separación de 2cm al menos del plato. Después de unos días las estalactitas y estalagmitas se habrán formado en el cordón y en el plato.

La solución del bicarbonato de sodio viaja por el cordón y gotea en el plato. Las gotas del plato se evaporan, dejando una estalagmita de bicarbonato. El agua que se evapora de la solución absorbida por el cordón deja estalactitas de bicarbonato colgando.

▪

Conclusión

▪

Para este punto ya debiste haberte dado cuenta de que hay muchos productos que son muy versátiles y que se pueden usar para un sinnúmero de cosas. Entre estos productos maravillosos está el vinagre, el aceite de coco, el limón, el jabón para trastes y los aceites esenciales.

A pesar de lo anterior, no hay ningún producto que sea tan versátil como el bicarbonato de sodio. Tiene una gran cantidad de usos, desde curar enfermedades y malestares humanos hasta apagar un incendio. Es una buena idea mantener a la mano una gran cantidad de bicarbonato de sodio para cualquier situación.

Con todos los trucos de este libro, espero que el bicarbonato de sodio te ayude a hacer tus días más sencillos y baratos de forma natural.

Ya no necesitarás recurrir a sustancias y limpiadores demasiado caros y tóxicos que son peligrosos para tu salud y para tu cartera. Incluso ahora tienes la posibilidad de curar malestares por las curas naturales que proporciona el bicarbonato de sodio.

Ahora tienes al menos unas cuantas razones para guardar un par de cajitas de bicarbonato de sodio en tu hogar.

Como autor independiente con un presupuesto modesto para el marketing de mi trabajo, las reseñas son una parte crucial para ganarme la vida. Si has disfrutado este libro, te agradeceré que dejes una breve reseña en la plataforma.