

SALUD / TENDENCIAS

Beneficios de beber bicarbonato de sodio

El Ciudadano · 21 de abril de 2015





Beber [bicarbonato de sodio](#), puede mejorar la salud general de su cuerpo, manteniendo los [niveles de pH](#) adecuados. Puede tratar problemas de salud específicos, tales como enfermedades de [le estómago](#), cálculos renales, [gota](#), infecciones del tracto urinario, resfriados y gripe. Incluso se aumenta el rendimiento atlético.

Beber bicarbonato de sodio disuelto en agua, ha sido utilizado para aliviar signos y síntomas de [la artritis](#), indigestión, acidez estomacal, e infecciones, entre otras enfermedades. El *bicarbonato de sodio*, que se consume en porciones moderadas y en el momento adecuado, ayuda a lograr la bioquímica corporal saludable.

Beneficios de beber bicarbonato de sodio

El bicarbonato de sodio no solo sirve para la cocina; **beber agua de sodio periódicamente durante todo el día puede mejorar tu salud. El agua de bicarbonato de sodio funciona como un antiácido y antiséptico, lo que ayuda a aliviar el estómago y problemas digestivos. Además, puede aumentar la alcalinidad del cuerpo y potencialmente combatir algunas enfermedades.**

Beber bicarbonato de sodio es antiácido

El bicarbonato de sodio es más comúnmente conocido como un antiácido, lo que significa que neutraliza el ácido, particularmente en el estómago. La enfermedad de reflujo ácido, a menudo llamado ardor de estómago, tiene numerosas causas. El ácido estomacal salpica fuera del estómago hacia el esófago y en ocasiones puede llegar tan lejos como la parte posterior de la garganta. Beber agua con bicarbonato de sodio mezclado, que ayuda a neutralizar el ácido clorhídrico del estómago, lo que elimina el problema de la acidez estomacal. Al mismo tiempo, la efervescencia que se produce cuando el bicarbonato de sodio se combina con agua, alienta eructos, lo que ayuda a aliviar la hinchazón y gas.

Antiséptico

Las propiedades antisépticas suaves del bicarbonato de sodio matan ciertos tipos de parásitos, hongos y moho. Debido a esto, la aplicación de bicarbonato de sodio en el cepillo de dientes desinfecta el cepillo y limpia los dientes. Hacer gárgaras con agua de bicarbonato de sodio también puede ayudar a minimizar los síntomas de dolor de garganta o tos persistente.

Beber bicarbonato de sodio proporciona alcalinidad

Otro beneficio de bicarbonato de sodio es su capacidad para promover un mayor equilibrio de [pH alcalino](#) en el cuerpo. La alcalinidad es lo inverso de la acidez. La acidez es necesaria para la digestión eficaz de los alimentos, pero un PH alcalino general en tu cuerpo se considera más saludable, ya que muchas enfermedades se desarrollan en un ambiente ácido. **Enfermedades de naturaleza degenerativa, como la osteoporosis, la artritis y el cáncer, se han asociado con un nivel crónicamente elevado acidez en el cuerpo. El bajo costo del bicarbonato de sodio en combinación con sus potenciales beneficios para la salud hacen del régimen de beber agua de bicarbonato de sodio, un cambio en la dieta que vale el mérito.**

Además de los beneficios mencionados anteriormente, el bicarbonato de sodio es increíblemente versátil para ayudar a prevenir los [cálculos renales](#), gota, e infecciones del tracto urinario. El bicarbonato de sodio también se ha relacionado con un mejor rendimiento en los atletas serios.

Beber bicarbonato de sodio para cálculos renales

Los riñones son vulnerables a la [orina](#) ácida. Cuando se altera el equilibrio iónico, afecciones renales graves en última instancia, pueden resultar. La orina ácida puede dar lugar a la

formación de cálculos renales. Cuando esto ocurre, el tratamiento con agua de bicarbonato de sodio puede restaurar un equilibrio iónico saludable y desalentar la formación de cálculos renales

Agua de bicarbonato de sodio para la gota

Este es un tipo de inflamación de las articulaciones que ocurre cuando el ácido úrico se acumula en la orina, la sangre y los tejidos. Debido a que el agua de bicarbonato de sodio puede equilibrar el nivel de pH del cuerpo, algunos expertos en salud recomiendan bicarbonato de sodio para combatir la formación de [ácido úrico](#).

Cura infecciones del tracto urinario con agua de bicarbonato de sodio

El bicarbonato de sodio también puede ayudar a las personas con infecciones del tracto urinario. Beber bicarbonato de sodio mezclado con agua puede ayudar al cuerpo a superar la infección al reducir el ácido en la orina. Para experimentar aún mayor alivio, beber mucha agua y jugo de arándano también.

Beber bicarbonato de sodio mejora el rendimiento deportivo

El ejercicio extenuante conduce a la acumulación de ácido láctico con dolor muscular y fatiga asociados. Entre más tiempo un atleta puede retrasar la acumulación de ácido láctico, mejor es su actuación, especialmente en deportes que requieren resistencia y velocidad. El consumo de agua de bicarbonato de sodio logra esto para los atletas de élite.

Formas de tomar bicarbonato de sodio para la salud

Para el pH del cuerpo

Para saber el pH de tu cuerpo, compra en tu farmacia local tiras que registran el pH y mide la orina y la saliva.

A primera hora de la mañana, la medida ideal de pH de la saliva, sería estar entre 7.0 y 7.4 antes de beber cualquier cosa. Se espera a que tu orina sea ligeramente más ácida en la mañana, ya que tu cuerpo ha estado limpiando los ácidos de tu cuerpo toda la noche. Una lectura de pH de la orina por la mañana, debe estar entre 6,0 y 7,0, y debería aumentar ligeramente durante el día. Toma estas lecturas por unos días, y dale seguimiento a tus resultados. Si tus niveles de pH son sistemáticamente inferiores a esta, se puede utilizar un régimen con agua de bicarbonato de sodio para llevarte a niveles saludables.

Si tu promedio es bajo o en el intervalo ácido, beber un vaso de agua con una media cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto en ella dos veces por día. Necesitas tener los ácidos en el estómago para digerir los alimentos, así que tomar bicarbonato de sodio sólo entre comidas. Continúa controlando tu pH. Si sigue siendo bajo, beber esta mezcla hasta cuatro veces al día según sea necesario para mejorar tu pH. Una vez que tu pH se ha normalizado, comer más verduras y menos alimentos ácidos y deberías ser capaz de mantener los beneficios.

Para el resfriado o la gripe

El bicarbonato de sodio se ha demostrado que reduce la duración de la gripe y, con frecuencia la eliminación de los síntomas en 36 horas. Los expertos recomiendan el siguiente esquema de dosificación.

Día 1 – Toma dosis de bicarbonato de sodio en un vaso de agua – seis dosis en total cada dos horas entre cada una.

Día 2 – Toma dosis de bicarbonato de sodio en un vaso de agua – cuatro dosis en total cada dos horas entre cada una.

Día 3 – Toma dos dosis de bicarbonato de sodio en un vaso de agua una por la mañana y una por la tarde, y después sólo una vez cada mañana hasta que los síntomas del resfriado se han ido.

Las dosis equivalen a 1/4 a 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso con agua.

Para atletas

La ciencia está demostrando lo que los atletas han sabido por años: que el bicarbonato de sodio puede aumentar el rendimiento deportivo. El bicarbonato de sodio parece funcionar mejor para mejorar la resistencia y la velocidad.

El bicarbonato de sodio parece reducir la acidez producida en los músculos durante la práctica de deportes como correr o nadar.

El bicarbonato de sodio ayuda a que el cuerpo procese el ácido láctico que es responsable de la sensación de ardor producido en los músculos durante el ejercicio duro. Solamente los atletas de élite son propensas a notar los beneficios, sin embargo, desde que bebo afeita bicarbonato de sodio sólo segundos, no minutos, frente a las velocidades de carrera.

Para la alcalinidad

Todos los alimentos son ácidos o alcalinos. **Los alimentos más altamente ácidos son los refrescos, alimentos procesados, la carne, el azúcar y la harina blanca.** La acidez del cuerpo crónica se ha asociado con enfermedades degenerativas tales como la osteoporosis, artritis y el [cáncer](#).

Infórmate sobre qué [alimentos son alcalinos](#) y cuáles son ácidos, y trata de hacer al menos el 60% de tu dieta alimentos alcalinos. Encuentra algunos alimentos alcalinos favoritos y hacerlos parte constante de tu dieta.

Utiliza las tiras de prueba para determinar los niveles de pH de tu cuerpo. Si estás en el lado ácido, pruebe el régimen descrito anteriormente para restaurar un equilibrio saludable. Pero debes considerar que es mucho mejor combinar este régimen con alimentación sana. No es coherente querer subsanar los problemas de pH ácido en el cuerpo, solamente bebiendo bicarbonato de sodio, puesto que este régimen es más un régimen de apoyo. Para mejor entendimiento leer los siguientes consejos:

Consejos para beber agua de bicarbonato de sodio

1. El bicarbonato de sodio es alto en sodio. No es seguro en altas dosis y no se debe utilizar durante largos períodos de tiempo.
2. Los individuos que tienen edema, enfermedad hepática, enfermedad renal, o presión arterial alta no deben usar el bicarbonato de sodio.
3. El bicarbonato de sodio debe ser considerado peligroso para las madres lactantes y mujeres embarazadas a menos que sea aconsejado por sus médicos.

4. Los posibles efectos secundarios de beber bicarbonato de sodio en agua incluyen calambres del estómago y el aumento de sed.
5. Ponte en contacto con tu médico si experimentas hinchazón de los pies, debilidad, respiración lenta, o náuseas.
6. Nunca tomar polvo de hornear; es una sustancia completamente diferente que el bicarbonato de sodio. Los ingredientes de la levadura en polvo pueden dañar tu cuerpo.
7. Evita beber cualquier cosa con bicarbonato de sodio si estas en una dieta con restricción de sodio o si tienes [presión arterial alta](#), a menos que te lo indique tu médico.
8. Si estás con medicamentos prescritos, obtén una autorización médica antes de tomar bicarbonato de sodio.
9. No le des bicarbonato de sodio con agua a los niños menores de cinco años de edad.
10. Si tienes el estómago lleno, no bebas agua de bicarbonato de sodio hasta que hayas tenido la oportunidad de digerir.
11. Los atletas deben enterarse de sus entrenadores y médicos si el bicarbonato de sodio se considera un estimulante del rendimiento prohibido en su deporte.
12. Para evitar las impurezas como el aluminio que algunas marcas de bicarbonato de sodio pueden contener, puedes comprar bicarbonato de sodio puro, que está ampliamente disponible en línea.
13. Ten cuidado con el bicarbonato de sodio y consulta a tu médico si estás en una dieta con restricción de sodio o tienes presión arterial alta, porque es moderadamente alto en sodio.

Investigación y redacción de [Vida Lúcida](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)