

# EL HUMILDE BICARBONATO

El bicarbonato de sodio es un polvo blanco que se consigue en las farmacias y en casi todas las tiendas. En la naturaleza se encuentra en depósitos de minerales, pero también se puede fabricar artificialmente. Se empezó a usar como remedio hace alrededor de 150 años. Tiene varios usos.

- **Para lavar los dientes:** se pone un poquito de bicarbonato en el cepillo de dientes.

- **Como antiácido:** se mezcla una cucharadita de bicarbonato en una taza de agua y se toma poco a poco.

- **Para úlceras en la boca:** se pone un poquito en las úlceras y se deja el mayor tiempo que sea posible, luego se enjuaga.

- **Como desodorante y para aliviar la picazón de los piquetes de insectos:** se hace una pasta con agua y se pone en las axilas o sobacos, o sobre los piquetes.

- **Otros usos:** el bicarbonato también se usa como polvo de hornear para hacer crecer las arepas, los panes, los quesos y las galletas. Y hasta sirve para limpiar los terminales de las baterías de los motores cuando se cubren de una pasta de ácido.

