

Remédio Caseiro

Bicarbonato de Sódio: Benefícios, Usos e Precauções



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de Freepik

Bicarbonato de Sódio: Benefícios, Usos e Precauções

Você já parou para pensar que a solução para muitos dos seus problemas de saúde e beleza pode estar escondida em um simples produto que você tem na sua despensa?

Sim, estamos falando do bicarbonato de sódio! Esse ingrediente versátil e acessível pode ser um verdadeiro aliado no cuidado da saúde e na solução de diversas questões do dia a dia.

Neste artigo, exploraremos os incríveis benefícios, os mais variados usos e as indispensáveis precauções ao se utilizar o bicarbonato de sódio como um remédio caseiro. Prepare-se para descobrir os segredos e maravilhas desse produto surpreendente!

O que é o bicarbonato de sódio?

O bicarbonato de sódio é um composto químico sólido, de coloração branca, comumente utilizado como fermento na culinária. Também conhecido como *hidrogenocarbonato de sódio* ou *carbonato monossódico*, é um sal que possui diversas aplicações além das culinárias.

O nome científico para o bicarbonato de sódio é $NaHCO_3$. Essa fórmula representa a composição química desse composto, que é caracterizado por um átomo de sódio, um átomo de hidrogênio, um átomo de carbono e três átomos de oxigênio.

Para que serve o bicarbonato de sódio?

O bicarbonato de sódio possui diversas utilidades e benefícios para nosso dia a dia como limpeza doméstica, higiene pessoal, culinária, cuidado com plantas, Limpeza de utensílios domésticos.

Onde comprar bicarbonato de sódio?

O bicarbonato de sódio pode ser encontrado em supermercados, farmácias e lojas de produtos naturais ou em alguns [marketplaces](#) com valores bem acessíveis.

Como armazenar o bicarbonato de sódio?

A melhor maneira de armazenar bicarbonato de sódio é mantê-lo em um local **seco e fresco**, como a despensa, em um recipiente hermético para evitar o contato com o ar. O bicarbonato de sódio deve ser armazenado à **temperatura ambiente** e **não na geladeira**.

Como saber se o bicarbonato de sódio está bom para uso?

Para testar se o bicarbonato de sódio ainda está bom, você pode colocar uma colher de chá dentro de um prato ou copo com três colheres de sopa de vinagre. Se fizer bolhas, é porque ele ainda está potente e poderá ser usado sem causar problemas.

Mas a final, é possível usar o bicarbonato de sódio como remédio caseiro?

A resposta é sim! o bicarbonato de sódio pode ser usado como remédio caseiro para diversas situações. A seguir listamos 10 situações em que o bicarbonato de sódio pode ser aplicado para aliviar os sintomas.

1. Alívio de azia e indigestão

O **bicarbonato de sódio** é conhecido por sua capacidade de neutralizar o ácido do estômago, o que pode proporcionar alívio imediato da azia e indigestão. Isso ocorre porque o bicarbonato de sódio é uma base, capaz de reagir com o ácido clorídrico presente no estômago, neutralizando-o e reduzindo os sintomas desconfortáveis.

Indicações de uso: Dissolver meia colher de chá de bicarbonato de sódio em 120 ml de água e beber lentamente.

Precaução: O uso frequente de bicarbonato de sódio pode levar a um desequilíbrio ácido-base no organismo.

2. Neutralização de odores corporais

Devido às suas propriedades alcalinas, o bicarbonato de sódio é eficaz na neutralização de odores corporais desagradáveis, como o suor. O bicarbonato de sódio é capaz de neutralizar os ácidos presentes no suor, reduzindo assim, o mau odor.

Indicações de uso: Basta aplicar uma pequena quantidade de bicarbonato de sódio nas axilas, nas solas dos pés ou em qualquer outra área propensa a odores.

Precaução: Cada indivíduo reage de forma diferente aos produtos, por isso é recomendado fazer um teste de sensibilidade antes de aplicar o bicarbonato de sódio diretamente sobre a pele.

3. Tratamento de infecções bucais, como gengivite e aftas

O **bicarbonato de sódio** possui propriedades antissépticas e anti-inflamatórias que podem auxiliar no tratamento de infecções bucais, como gengivite e aftas. Seus efeitos alcalinos ajudam a neutralizar o ambiente ácido da boca, criando um ambiente menos favorável para o crescimento de bactérias causadoras de infecções e inflamações.

Indicações de uso: Pode-se preparar uma solução com meia colher de chá de bicarbonato de sódio e 120 ml de água morna. Essa solução pode ser utilizada para fazer bochechos várias vezes ao dia, após a escovação regular dos dentes.

Precaução: O bicarbonato de sódio não substitui a consulta com um dentista e o tratamento específico indicado para cada caso.

4. Alívio de coceira e irritação na pele

O bicarbonato de sódio é conhecido por sua capacidade de aliviar a coceira e a irritação na pele causadas por diversas condições, como picadas de insetos, irritações cutâneas, dermatite de contato e queimaduras leves. Isso ocorre porque o bicarbonato de sódio possui propriedades antipruriginosas e anti-inflamatórias, que ajudam a acalmar a pele e reduzir a sensação de coceira e desconforto.

Indicações de uso: Pode-se preparar uma pasta com bicarbonato de sódio e água. Aplique a pasta na área afetada por cerca de 10 a 15 minutos e, em seguida, enxágue com água morna.

Precaução: Se os sintomas persistirem ou piorarem, é recomendado consultar um médico para avaliar a causa e o tratamento adequado.

5. Remoção de manchas e clareamento dos dentes

O bicarbonato de sódio é frequentemente utilizado na higiene bucal para remover manchas e clarear os dentes. Graças às suas propriedades abrasivas suaves, o bicarbonato de sódio pode ajudar a eliminar manchas superficiais causadas pelo consumo de alimentos pigmentados, como café, chá, vinho tinto e tabaco.

Indicações de uso: Misturar uma pequena quantidade de bicarbonato de sódio com sua pasta de dente regular ou fazer uma pasta com bicarbonato de sódio e água. Escove os dentes com essa mistura suavemente por cerca de um ou dois minutos e, em seguida, enxágue bem a boca.

Precaução: O uso excessivo de bicarbonato de sódio para clareamento dos dentes pode desgastar o esmalte dental, por isso é recomendado o acompanhamento de um dentista.

6. Tratamento auxiliar de infecções fúngicas, como pé de atleta

O bicarbonato de sódio pode ser utilizado como um tratamento auxiliar para infecções fúngicas, como pé de atleta. O bicarbonato de sódio tem a capacidade de criar um ambiente alcalino que dificulta o crescimento e a propagação dos fungos responsáveis por essas infecções.

Indicações de uso: Pode-se fazer uma solução com 4 colheres de sopa de bicarbonato de sódio em 1 litro de água morna. Mergulhe os pés nessa solução por cerca de 15 minutos, duas vezes por dia.

Precaução: Manter os pés sempre limpos e secos, usar calçados apropriados e evitar compartilhar objetos pessoais evita a disseminação do fungo.

7. Neutralização de ácido úrico e alívio de sintomas da gota

O bicarbonato de sódio é utilizado para neutralizar o ácido úrico no organismo, auxiliando no alívio dos sintomas da gota. A gota é uma condição causada pelo acúmulo de cristais de ácido úrico nas articulações, resultando em dor, inchaço e inflamação.

Indicações de uso: Dissolva meia colher de chá de bicarbonato de sódio em 240 ml de água e beba lentamente. Essa solução alcalina ajuda a neutralizar o ácido úrico, reduzindo a inflamação e aliviando os sintomas da gota.

Precaução: O uso de bicarbonato de sódio no tratamento da gota deve ser **feito sempre** sob supervisão médica.

8. Alívio de queimaduras e picadas de insetos

O bicarbonato de sódio pode ser utilizado para aliviar os sintomas de queimaduras leves e picadas de insetos, devido às suas propriedades anti-inflamatórias e calmantes. O bicarbonato de sódio possui uma capacidade natural de ajudar a neutralizar a acidez e reduzir a irritação na pele.

Indicações de uso: Faça uma pasta com bicarbonato de sódio e água e aplique diretamente na área afetada. Deixe a pasta agir por alguns minutos e enxágue com água fresca. Essa aplicação pode ser repetida várias vezes ao dia, conforme necessário, para aliviar a dor e a coceira.

9. Prevenção de infecções do trato urinário

O bicarbonato de sódio pode atuar como um agente alcalinizante, ajudando a prevenir infecções do trato urinário ao tornar o ambiente da urina menos favorável ao crescimento bacteriano. Isso ocorre porque as bactérias que causam infecções do trato urinário tendem a prosperar em um ambiente ácido.

Indicações de uso: Pode-se tomar meia colher de chá de bicarbonato de sódio diluída em 240 ml de água uma vez ao dia.

Precaução: O uso frequente de bicarbonato de sódio para essa finalidade deve sempre ser feito sob orientação médica.

10. Auxílio no controle da acidez do sangue (pH sanguíneo)

O bicarbonato de sódio pode ser utilizado para auxiliar no controle da acidez do sangue, conhecido como pH sanguíneo. O pH sanguíneo equilibrado é essencial para manter o funcionamento adequado do organismo, pois níveis elevados de acidez podem levar a problemas de saúde, como acidose.

Indicação de uso: É recomendado consultar um médico para investigar a causa da acidez e obter orientações específicas para cada caso. Em geral, a administração de bicarbonato de sódio como uma solução intravenosa é a forma mais comumente utilizada em ambientes médicos para tratar a acidose e desequilíbrios ácido-base.

Precaução: O controle do pH sanguíneo deve sempre ser feito sob orientação médica, pois o desequilíbrio ácido-base requer uma avaliação clínica completa e pode necessitar de outras intervenções para a resolução do problema.

Conclusão

O bicarbonato de sódio é um versátil remédio caseiro que oferece inúmeros benefícios para a saúde, culinária e limpeza. Seu uso adequado e consciente, juntamente com orientação médica quando necessário, permite que aproveitemos todas as suas propriedades sem riscos à nossa saúde. Portanto, conhecer suas aplicações, precauções e formas adequadas de uso é fundamental para aproveitar ao máximo os benefícios desse composto natural em nosso dia a dia.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.