

Memorias de
Lord
Bicarbonato



*El regalo que Dios nos dio y hemos
olvidado*

Pedro Antonio Góngora Mejía

*A mi padre, que a pesar de haber
recibido tan poco al inicio de su vida,
encontró la manera de entregarse por
completo a su familia. Y que, sin
saberlo, fue el culpable de todo esto.*

*A mi amada esposa Elenita, que me
apoya, me aguanta y me acompaña...
incluso en mis experimentos.*

*A mi amigo Ismael Padilla, mi
abogado de cabecera, que me sigue
de cerca, me consigue y comparte
mucho información sobre el
bicarbonato y que me puso el apodo
de Lord Bicarbonato.*

*Y a las nuevas generaciones, que
viven rodeadas de tecnología pero han
ido olvidando la experiencia de sus
abuelos.*

Memorias de Lord Bicarbonato

El regalo que Dios nos dio y hemos olvidado

Primera edición: 2025

Primera impresión: 1,000 ejemplares

Versión 1.1.0

D.R. © 2025 Pedro Antonio Góngora Mejía

Se prohíbe la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización por escrito del titular de los derechos correspondientes.

ISBN: _____

Impreso en México

Antes de empezar

Este libro cuenta mi experiencia personal y la de personas cercanas a mí con el bicarbonato de sodio. No soy médico ni químico: soy un hombre curioso que observa, prueba y comparte lo que le ha funcionado.

Por eso, tres cosas claras desde el principio:

Nada de lo que aquí escribo sustituye la opinión de un médico. Lo que cuento es lo que yo hice, no una receta para nadie.

El bicarbonato es un limpiador poderoso. Se puede ingerir, pero quema. Usado sin medida hace daño, como cualquier cosa en exceso.

Usarlo es una decisión enteramente personal. Cada quien es responsable de lo que hace con su cuerpo.

A lo largo del libro encontrarás recuadros como este:

Ojo. En estos recuadros señalo los cuidados que hay que tener y los casos en los que, sin discusión, hay que ir al médico.

Léelos siempre. Son la parte más importante de cada capítulo.

Prólogo

La pandemia de COVID fue un evento traumático y confuso, como no lo había vivido ninguna de las generaciones actuales. Había registros de pandemias anteriores, pero poco se sabía, sobre todo de sus efectos en lo social. Nunca había sido tan evidente que estamos conectados unos con otros y que lo que les pasa a unos nos afecta a todos.

En medio de ese miedo, muchos buscamos algo a qué aferrarnos. Yo encontré, casi por casualidad, un polvo blanco que llevaba toda la vida en la alacena de mi casa: el bicarbonato de sodio. Barato, natural y con más usos de los que imaginaba.

Este libro nace de esa búsqueda. Es un intento de devolver a la gente algo básico y olvidado: una herramienta que puede complementar los tratamientos médicos y que, en algunos casos sencillos, puede ser la primera línea de defensa. También quiere dar esperanza a quienes ya toparon con pared en algún tratamiento, o que buscan opciones menos agresivas para su cuerpo, siempre de la mano de su médico.

No pretendo convencer a nadie. Solo cuento lo que viví. Tú decides qué hacer con ello.

Índice

Antes de empezar.....	4
Prólogo.....	5
Índice.....	6
Primera parte: Conociendo al bicarbonato.....	8
Cómo lo encontré.....	9
Qué es: NaHCO_3	12
El pH: ácido y alcalino.....	13
Barato y rendidor.....	14
Segunda parte: En la casa.....	15
En la cocina.....	16
Limpieza del hogar.....	17
Desodorante.....	19
Contra el fuego.....	20
Tercera parte: En el cuerpo.....	21
Cómo usarlo.....	22
Los ojos.....	25
Los oídos.....	26
La nariz.....	27
La boca.....	28
La garganta.....	29
La piel.....	30
Los hongos.....	32
Las verrugas.....	33
El estómago.....	34

El colon.....	36
La próstata.....	39
La vagina.....	40
Cuarta parte: Contra los microbios.....	41
Las bacterias.....	42
Los virus y mi amigo Alex.....	43
¿Y el cáncer?.....	45
Conclusiones.....	46
Lo que aprendí.....	47
Guía rápida.....	48

Primera parte: Conociendo al bicarbonato

Cómo lo encontré

El culpable: mi padre



Mi encuentro con el bicarbonato fue casual, y mi padre es el culpable.

Cuando yo era niño, mi padre sufría de sinusitis aguda. Vivía enfermo y con muchas molestias; los médicos le recetaron toda clase de medicamentos y no sanaba.

Un día encontró a un otorrinolaringólogo más enfocado en lo natural, que le recetó aspiraciones de agua de mar cuando fuera a la playa. Hizo lo indicado y sanó rápidamente. Fin de la historia: nunca volvió a tener ese problema.

La pandemia

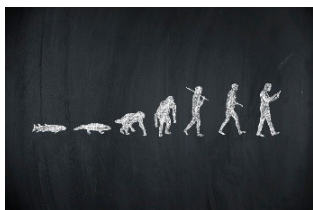
Cuando comenzó la pandemia de COVID, con tantas noticias alarmantes, me puse a leer todo lo que encontraba sobre el tema. Me llamó la atención un detalle: se insistía mucho en limpiar objetos, ropa y el cuerpo en general, sobre todo las manos, la cara, los dientes y la garganta. Pero nunca se mencionaban la nariz ni los ojos, aun cuando las pruebas para detectar el virus se hacían en lo profundo de la nariz y se decía que el contagio podía entrar por los ojos.

No me parecía lógico. Meditando en eso recordé la sinusitis de mi padre y sus lavados nasales, y empecé a lavarme la nariz con agua de mar esterilizada de farmacia. Funciona muy bien, pero frente a un virus del que se decía tanto, sentí que necesitaba algo más potente.

Buscando, encontré que el bicarbonato de sodio es pariente cercano de la sal de mar. El agua de mar es, sobre todo, agua con cloruro de sodio (NaCl) y pequeñas cantidades de otras sales, entre ellas bicarbonato. El bicarbonato de sodio es NaHCO_3 .

Además, es una sustancia natural, de muy baja toxicidad y respetuosa con el medio ambiente. ¡Guau! Sentí que había encontrado algo más valioso que el oro.

Venimos del mar



La vida en la Tierra comenzó en el mar, y la mayor parte de nuestra historia evolutiva ocurrió ahí antes de salir a tierra firme. Todavía llevamos ese mar por dentro: nuestra sangre y nuestras lágrimas son ligeramente saladas, y el propio cuerpo usa el bicarbonato para mantener su equilibrio.

Mi razonamiento es sencillo: si venimos del mar, el mar nos hace bien. El agua de mar es buena para nosotros, sobre todo por fuera (no para tomarla). Y si el bicarbonato es pariente de la sal de mar, también puede hacernos bien de una manera parecida.

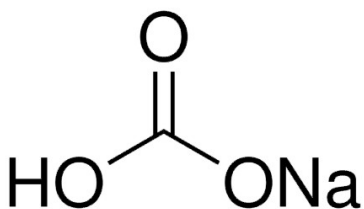
No se echa a perder



Una gran ventaja de la sal de mar, y más aún del bicarbonato, es que no se descomponen. Una bolsa no necesita refrigeración; si se humedece se pone dura, pero al secarse vuelve a ser polvo y funciona igual.

Un experimento que cualquiera puede hacer: deja durante un mes un vaso con agua y otro con agua con bicarbonato. En mi experiencia, el agua sola se pone verde y la que tiene bicarbonato sigue transparente.

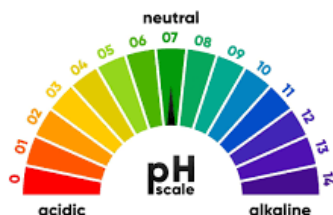
Qué es: NaHCO_3



La fórmula química del bicarbonato de sodio es **NaHCO₃**: un átomo de sodio (Na), uno de hidrógeno (H), uno de carbono (C) y tres de oxígeno (O₃). Es decir, está formado mayormente por oxígeno.

Cuando reacciona con un ácido (el jugo de limón, el vinagre o el ácido del estómago) libera dióxido de carbono, las famosas burbujas. Con el calor fuerte también se descompone y suelta ese gas. Esas dos reacciones explican muchos de sus usos, desde los pasteles esponjosos hasta los extintores.

El pH: ácido y alcalino



El pH, o *potencial de hidrógeno*, mide qué tan ácida o alcalina es una sustancia. Va de 0 a 14: el 7 es neutro, por debajo es ácido y por encima es alcalino.

Algunos valores que conviene tener a la mano:

Sustancia	pH aproximado
Estómago	1.5 a 3.5 (muy ácido)
Vagina	3.8 a 4.5 (ácido)
Piel	4.7 a 5.75 (ácido)
Oído externo	5 a 5.7 (ácido)
Orina	4.5 a 8 (según la dieta)
Sangre	7.35 a 7.45 (ligeramente alcalina)
Lágrimas	alrededor de 7.4
Agua con bicarbonato	alrededor de 8.3

Como ves, el bicarbonato disuelto es solo un poco más alcalino que nuestra sangre y nuestras lágrimas. Pero también es mucho más alcalino que la piel, el oído, la vagina y el estómago, que necesitan ser ácidos para estar sanos. Por eso en esas zonas hay que usarlo con medida.

Los naturistas dicen que debemos mantener el cuerpo alcalino para gozar de buena salud. Yo como carne con regularidad, lo que acidifica el cuerpo, y por lo pronto no pienso dejarla.

Barato y rendidor



Nuevo | +10mil vendidos

RECOMENDADO

Arm & Hammer Bicarbonato de Sodio Multiusos, 1.8 Kg. La Solución Natural que Limpia, Refresca y Desodoriza tu Hogar. Limpia: Cocina, Acero inoxidable, Asadores y Refresca: Ropa y Telas

4.9 ★★★★★ (570)

\$158

\$130 17% OFF

IVA incluido

Precio por kilo: \$ 71.82

[Ver los medios de pago](#)

Lo que tienes que saber de este producto

Llega el domingo
Comprando dentro de la próxima 1 h 4 min
[Más detalles y formas de entrega](#)

Stock disponible

Cantidad: 1 unidad (v +50 disponibles)

[Agregar al carrito](#)

Consigue envío gratis en
FULL-SUPER
Agrega desde \$ 499 y recíbelo gratis.

Tienda oficial Arm Hammer
+1M ventas

Activar Windows
[Ve a Configuración para activar Windows](#)

Otra gran ventaja del bicarbonato es su precio. Al momento de escribir este libro, en México una caja de 1.81 kg costaba unos 130 pesos (unos 7 dólares).

Para casi todos los usos de este libro basta con una pizca. Aun si usáramos 10 gramos, sería apenas el 0.55 % de la caja: unos **72 centavos**.

Y como no se echa a perder, puede guardarse por años. Solo hay que protegerlo de la humedad para que no se haga piedra.

Segunda parte: En la casa

En la cocina



Empecemos por recordar algo importante: el bicarbonato de sodio se puede comer. Lleva generaciones en nuestras cocinas.

Repostería: hace que las masas queden esponjosas. No hay que confundirlo con el polvo para hornear: el bicarbonato necesita un ácido para reaccionar (jugo de limón, yogur, vinagre), mientras que el polvo para hornear ya trae sus propios ácidos mezclados con bicarbonato.

Frijoles y garbanzos: una pizca en el agua los ablanda.

Carne: espolvoreado ligeramente, la suaviza.

Salsas: una pizca corrige una salsa que quedó demasiado ácida.

Verduras: al cocerlas mantiene su color intenso y reduce olores fuertes, como el de la coliflor.

Limpieza del hogar



El bicarbonato es un aliado ecológico, económico y de muy baja toxicidad para limpiar la casa. Neutraliza olores y funciona como un abrasivo suave, como una lija muy fina.

En la cocina

Ollas y sartenes: remoja los trastes con comida pegada en agua caliente con bicarbonato por 15 minutos y se lavan fácilmente.

Refrigerador: un recipiente abierto con bicarbonato absorbe los malos olores durante semanas.

Horno y microondas: una pasta de bicarbonato con agua desprende la grasa incrustada sin químicos agresivos.

En el baño

Juntas de azulejos: mezcla bicarbonato con un poco de agua (o vinagre, para que haga espuma) y talla con un cepillo para blanquearlas.

Drenajes: vierte media taza de bicarbonato, luego vinagre y al final agua caliente para destapar y quitar olores.

Llaves: quita el sarro y los restos de jabón frotando suavemente con el polvo húmedo.

Telas, plata y otros

Colchones y alfombras: espolvorea bicarbonato seco, déjalo una hora y aspira.

Ropa: agrégalo al lavado o úsalo directamente sobre manchas difíciles.

Plata: frótala con un paño húmedo y bicarbonato y recupera su brillo.

Ojo. El bicarbonato raya el vidrio y mancha el aluminio. Pruébalo primero en un rincón que no se vea.

Desodorante



El bicarbonato sí quita los malos olores, y hay desodorantes comerciales que lo contienen.

Puedes usarlo como desodorante, pero muy diluido. La piel es ácida (pH de 4.7 a 5.75) y no conviene cambiarle el pH. Si te irrita o te reseca, suspéndelo.

Contra el fuego



El bicarbonato de sodio es un agente muy común en los extintores portátiles de polvo químico seco, en especial los de tipo BC.

Para qué fuegos sirve: clase B (líquidos inflamables, como aceite o gasolina) y clase C (equipos eléctricos).

Cómo actúa: con el calor se descompone y libera dióxido de carbono, que desplaza el oxígeno y sofoca las llamas.

En la cocina, un puñado de bicarbonato puede apagar un pequeño fuego de grasa en un sartén. Nunca le echas agua a un fuego de aceite.

Tercera parte: En el cuerpo

Cómo usarlo



Antes de recorrer el cuerpo de pies a cabeza, conviene saber cómo lo aplico y en qué cantidades. Así no tendré que repetirlo en cada capítulo.

Formas de aplicarlo

Disuelto en agua: es la forma más común. Sirve para bañar una zona, hacer gárgaras, buches, gotas o lavados.

En vapores: para dosis muy bajas que lleguen a zonas difíciles, como la nariz, la garganta y las vías respiratorias.

En polvo: directo sobre la piel, solo cuando se busca una dosis alta en un área pequeña. Requiere un masaje suave para que penetre.

En productos: muchos jabones, cremas y pastas de dientes ya lo contienen.

Cuánto usar



La dosis que se necesita casi siempre es muy baja. Yo uso un juego de cucharas medidoras, y la que más utilizo es la más pequeña: la de **1/8 de cucharadita** (unos 0.6 ml).

Dosis	Cómo la preparo	Para qué
Baja	Media cuchara de 1/8 en ¼ de vaso de agua (unos 60 ml)	Mantenimiento, ojos, nariz, oídos
Alta	Una cuchara de 1/8 copeteada en ¼ de vaso de agua	Algo más serio, por poco tiempo
Vapores	2 o 3 cucharas de 1/8 en una olla con 1 cm de agua hirviendo	Nariz, garganta y pulmones

Poco a poco cada quien va encontrando la dosis que le funciona, pero siempre empezando por la más baja.

Ojo. Para ojos, nariz y oídos usa siempre agua hervida o purificada y un frasco limpio. No guardes la mezcla más de 3 días: con el tiempo empieza a picar. Es mejor preparar nueva. Y nunca olvides que es un limpiador potente: se puede ingerir, pero quema.

Más vale prevenir



Los que le tenemos fe al bicarbonato no esperamos a que lleguen los problemas: al menor indicio, lo usamos.

Al primer síntoma de comezón en los ojos o los oídos, una gota de la mezcla baja me ayuda muchísimo.

Los vapores son muy recomendables para prevenir, porque la dosis es muy baja.

Por fuera, sobre la piel, tiene pocas restricciones. Lo peor que suele hacer es resecar un poco.

Por dentro, en cambio, hay que ser prudentes: el estómago necesita su acidez, y no se la debemos quitar.

Los ojos



Los ojos son un órgano sumamente delicado y necesario. La vida sin ellos cambia por completo, así que hay que cuidarlos mucho.

Aun así, hay veces que hay que atender alguna molestia o una infección que no cede. Las lágrimas tienen un pH de alrededor de 7.4 y el agua con bicarbonato de 8.3: son parecidos.

Durante la pandemia, yo me lavaba los ojos y los conductos lagrimales con una mezcla muy baja de bicarbonato, como si fuera una lágrima un poco más potente.

Recuerda que ojos, oídos, nariz y garganta están conectados: si la gota está bien hecha, al rato se siente un poquito salada en la nariz o la garganta.

Ojo. No lo uses de forma continua. Usa la dosis más baja, con agua hervida y un gotero limpio. Si arde mucho, si se pone rojo o si la vista se nubla, suspéndelo y ve al oftalmólogo. Un dolor fuerte o la pérdida de visión son una urgencia.

Los oídos



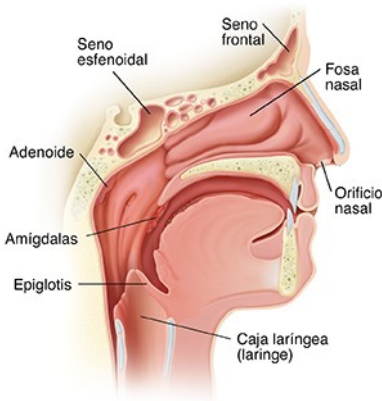
El conducto auditivo externo es ácido, con un pH de 5 a 5.7.

Una infección de oído duele muchísimo. Cuando he tenido una, me pongo una gota de agua con bicarbonato en dosis baja, 2 o 3 veces al día. Si no cede, toca ir al médico, porque probablemente requiere antibiótico.

Como primera línea de defensa es fantástico: la mayoría de las veces me ha evitado llegar a los antibióticos. Las gotas de bicarbonato, por cierto, también se usan para ablandar la cera.

Ojo. No pongas nada dentro del oído si sale pus o sangre, si tienes fiebre alta o si sospechas que el tímpano está perforado. En esos casos, directo al médico.

La nariz



Si todos los días nos lavamos los dientes, las encías y la lengua, ¿por qué no nos lavamos la nariz?

La nariz es el filtro de aire del cuerpo. En la afinación de un automóvil siempre se limpian los filtros de aire; con la nariz debería ser igual.

Yo me pongo una gota de la mezcla baja en cada fosa nasal y echo la cabeza hacia atrás para que llegue hasta la garganta. Luego me aprieto la nariz para que se distribuya bien por dentro y me doy un masaje en los senos nasales.

Si eres delicado o delicada, hay otra opción: pon a hervir agua con bicarbonato y aspira los vapores unas 3 veces por la boca y por la nariz. No es tan eficiente, pero funciona y además llega a los pulmones.

Ojo. Usa siempre agua hervida o purificada, nunca de la llave. Con los vapores, mantén una distancia segura de la olla para no quemarte.

La boca



No hay nada peor que un dolor de muelas.

Yo me puse el polvo directo en una muela del juicio que me dolía y nunca más me volvió a doler. Se suponía que debían extraérmela y nunca lo hice; con el tiempo se me cayó la corona y la raíz quedó cubierta por la encía.

También me quité el sangrado de las encías haciendo buchecitos de agua con bicarbonato. Esos mismos buchecitos me quitaron la sensibilidad de los dientes. Y combato el mal aliento, siempre que venga de la boca; si viene del estómago, no.

Ojo. El bicarbonato puede aliviar, pero no arregla una caries ni un absceso. Si hay hinchazón en la cara, fiebre o el dolor no se va, ve al dentista.

La garganta



Para las infecciones de garganta, lo más sencillo son las gárgaras de agua con bicarbonato.

Yo, después de hacer gárgaras, me trago lentamente pequeñas porciones para que llegue más adentro. También ayuda tallar suavemente el fondo de la garganta con un cepillo mojado en la mezcla, aunque da algo de asco.

La piel



En la piel el bicarbonato actúa rápido. Yo lo he usado en infecciones y heridas que estaban a la mano: seca la zona, el tejido dañado se desprende y el cuerpo cierra la herida.

Si la herida es leve, lo uso disuelto en agua. Si es más seria, pongo el polvo directo; la humedad de la herida hace las veces del ácido que necesita para reaccionar.

Los lunares que cambian



Existen también los melanomas, un tipo de cáncer de piel que nace del crecimiento desordenado de las células. Hay que aprender a reconocer las señales de alarma, que los dermatólogos resumen así:

Asimetría: una mitad no se parece a la otra.

Bordes irregulares, como de mapa.

Color disparejo, con varios tonos.

Diámetro mayor a 6 mm.

Evolución: cambia de tamaño, forma o color, pica o sangra.

Te cuento lo que vi. Mi vecina tenía una lesión en la piel que se había vuelto un cráter y que no sanaba ni con las pomadas de quimioterapia que le recetaron. Le sugerí ponerse el polvo directo sobre la herida abierta, con un masaje aunque le doliera. En tres meses no le quedaba más que una pequeña cicatriz, casi imperceptible, y no ha vuelto a salir en los dos años que han pasado.

No sé con certeza qué tanto fue el bicarbonato y qué tanto su tratamiento. Lo que sí sé es que ella ya estaba en manos de su médico.

Ojo, muy importante. Ante un lunar con cualquiera de esas señales, ve al dermatólogo **de inmediato**. El melanoma se cura cuando se quita a tiempo, y cada semana perdida cuenta. El bicarbonato nunca debe retrasar esa visita. Después de una extirpación, sigue al pie de la letra las indicaciones de tu dermatólogo.

Los hongos



Los hongos prefieren los ambientes ácidos. El bicarbonato vuelve alcalina la zona y así les cuesta prosperar. En mi experiencia, casi no hay hongo de la piel que se le resista, como el pie de atleta.

Normalmente lo uso diluido en agua. Si el hongo es necio, pongo más bicarbonato en el agua, y si aun así no se va, pongo el polvo directo en la piel con un masaje para que penetre.

La caspa



La caspa está muy relacionada con un hongo, y ya sabemos quién es su enemigo número uno.

Basta con humedecer el cuero cabelludo con agua con bicarbonato, sin que esté muy cargada. A mí se me quita en 2 o 3 días. De preferencia hazlo en la noche, para que el bicarbonato actúe durante horas.

Las verrugas



Normalmente las verrugas se queman en el dermatólogo o se tratan con químicos.

A mí el bicarbonato me las ha secado en más o menos una semana, poniendo sobre ellas agua con bicarbonato cargado dos veces al día. De preferencia una de ellas después del baño, cuando la piel está remojada.

Ojo. Si la verruga está en los genitales, crece rápido o sangra, ve al médico antes de intentar cualquier cosa.

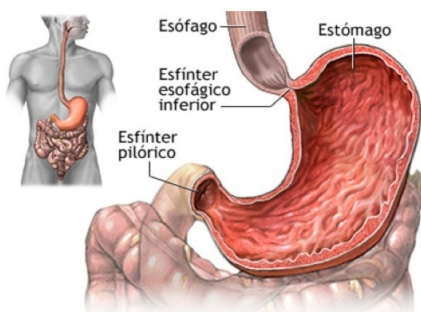
El estómago



Uno de los usos más conocidos del bicarbonato es como antiácido; de hecho, muchas sales efervescentes de farmacia lo contienen. El estómago es sumamente ácido (pH de 1.5 a 3.5) y el bicarbonato neutraliza el exceso de acidez, las famosas agruras.

Pero el estómago **debe** ser ácido: ese ácido disuelve los alimentos y nos protege de los microbios. Por eso no hay que quitarle la acidez más que en momentos muy puntuales. Además, unas agruras frecuentes pueden estar avisando de algo más serio que una comida pesada.

Mi úlcera



Las úlceras son heridas en el estómago que causan molestias y dolor. Muchas veces aparecen con las preocupaciones y las tristezas.

Yo tuve una en la parte alta del estómago, cerca de las costillas. La traté con bicarbonato, pero solo los días en que dolía mucho: tomaba en la noche, con el estómago vacío, medio vaso de agua con media cuchara de 1/8. Me acostaba de inmediato y giraba en la cama para que la solución bañara todas las paredes del estómago, y no tomaba agua durante la noche para que actuara el tiempo suficiente.

Lo hice unas diez veces a lo largo de dos años, cuando me dolía, y no me ha vuelto a molestar.

Ojo. Muchas úlceras las causa una bacteria (*Helicobacter pylori*) que se detecta con un estudio sencillo y se cura con tratamiento médico. Si tienes dolor de estómago frecuente, vómito con sangre o heces negras, ve al médico sin esperar. No tomes bicarbonato con el estómago muy lleno, ni de forma diaria, ni si tienes presión alta, problemas del riñón o del corazón, o dieta baja en sodio.

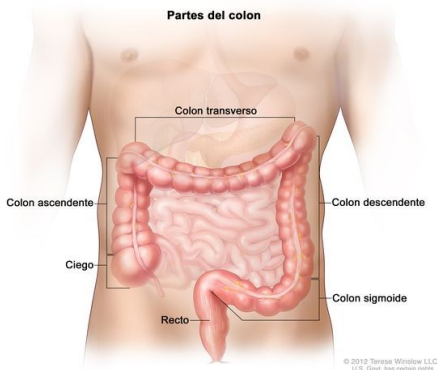
Infecciones del estómago

Ya vimos que el agua con bicarbonato no se pudre: muchos microbios no prosperan en ella.

Ante una diarrea o una infección leve del estómago, yo he tomado un vaso de agua con una dosis baja de bicarbonato como primer paso. En mi experiencia, muchas veces cede rápido y me ahorra medicinas. Si persiste, hay que ir al médico y hacer los análisis necesarios para saber exactamente qué infección es.

Ojo. Lo más importante en una diarrea es hidratarse. Ve al médico de inmediato si hay sangre, fiebre alta, signos de deshidratación o si dura más de dos días, y con más razón en niños y personas mayores.

El colon



El colon es el intestino grueso, el encargado de procesar los desechos. Hay un refrán que dice: «La muerte comienza por el colon». Así de importante es. Es una zona difícil de alcanzar y fácil de afectar.

Para mí el colon está muy ligado a los sentimientos: la tristeza y el dolor le pegan directo, y lo primero que lo delata es un cambio en la manera de ir al baño.

He tenido grandes tristezas en mi vida (y más alegrías), y me afectaron el colon a tal grado que creo que habría muerto de eso si no fuera por dos sucesos que cambiaron mi destino.

El primer suceso: la bomba de la cisterna

Soy un hombre de trabajo que todo lo arregla en la casa. Un día se descompuso la bomba de la cisterna y, como no me gusta pagar por esas cosas (no por codo, sino porque soy perfeccionista y nunca quedo satisfecho con esos trabajos), puse manos a la obra.

Para llegar a la bomba tuve que acostarme y meterme casi de cabeza en la cisterna, cargando todo mi peso sobre el abdomen. Con el esfuerzo sentí, y casi escuché,

que algo se rompía dentro de mí. Después entendí que ya tenía piedras en el colon que obstruían el paso: estaba bastante tapado y de pronto comencé a expulsarlas.

Hice entonces un plan para romper las que quedaban: cargaba mi peso sobre un tubo horizontal, como los de los parques, en cada una de las tres partes del colon. Como estaban pegadas, sentí ardor durante varios días.

Mis evacuaciones mejoraron tanto que me volví como un bebé: comer e ir al baño, como reloj.

El segundo suceso: el bicarbonato

Todo siguió bien hasta que, hace algún tiempo, empecé a notar cambios en la consistencia de las heces, algo parecido a una infección ligera, y una molestia en el lado izquierdo del colon.

A mi edad esas cosas son importantes y pueden ser preludio de cáncer, así que ideé la forma de llevar bicarbonato a mi colon. Si un médico escucha esto dirá que soy un tonto, pero lo hice. Ya tenía el camino andado por un dolor de próstata, que cuento en el siguiente capítulo.

Sabía que era una medida extrema: en el colon vive toda una comunidad de bacterias benéficas (la microbiota) y el bicarbonato también la afecta. Por eso planeé la limpieza junto con un plan para repoblarla después.

Preparé un enema con agua tibia y bicarbonato un poco cargado. Quien se haya puesto un enema sabe que dan unas ganas enormes de evacuar; aguanté un poco, me acosté para que el agua recorriera el colon y corrí al baño.

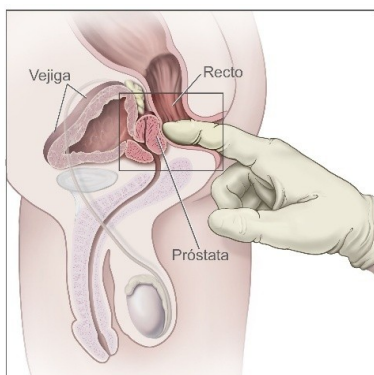
Lo que siguió fue una bomba química: nada de dolor, pero diarrea durante varios días. Empecé a tomar probióticos de inmediato, pero la diarrea no paraba. Me

asusté bastante; pensé que me había hecho mucho daño con mi experimento. A los tres días comencé a mejorar.

Desde entonces no he vuelto a tener problemas: las molestias desaparecieron y voy al baño bien y con regularidad. Pero no lo volveré a hacer. Fue un buen susto.

Ojo. No repitas este experimento. Cuento mi historia porque compartir mi experiencia es el objetivo de este libro, no para que nadie la imite. Si notas cambios en tu manera de evacuar, sangre en las heces o pérdida de peso sin razón, consulta a tu médico: una colonoscopia a tiempo salva vidas.

La próstata



Solo quien ha tenido dolor de próstata sabe lo mal que se siente.

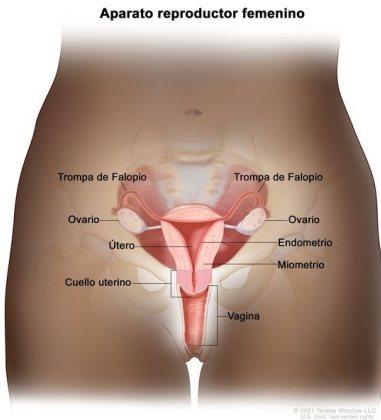
Empecé con dolores que se calmaban al ir al baño, pero con el tiempo aumentaron hasta convertirse en una sensación urgente de evacuar sin que saliera nada.

Después de unas tres veces decidí llevar el bicarbonato hasta la próstata, y el único camino es el de la imagen. Al principio mojé mi dedo en agua y lo espolvoreé con bicarbonato. Para los que somos vírgenes de esa zona no es fácil; descubrí que funcionaba mejor untar el dedo con aceite comestible y luego ponerle el bicarbonato.

Lo hice cada vez que tuve dolor, unas tres veces, y la sensación era de calor. No he vuelto a tener dolor, y si regresa, el bicarbonato estará en la primera línea.

Ojo. El dolor de próstata puede ser una infección que necesita tratamiento. Si tienes fiebre, ardor al orinar, sangre en la orina o dificultad para orinar, ve al urólogo. A partir de los 45 o 50 años, la revisión de próstata debe ser anual.

La vagina



La vagina es muy susceptible a los hongos y a las bacterias. Su pH saludable es ácido, de 3.8 a 4.5, y esa acidez es justamente su defensa natural.

Como el agua con bicarbonato tiene un pH de alrededor de 8.3, lo vuelve alcalino. Por eso, si se usa, debe ser solo por periodos cortos y por fuera, por ejemplo en baños de asiento durante una infección por hongos, que suelen aliviar la comezón.

No puedo decir mucho más al respecto: no tengo vagina para probarlo en mí mismo.

Ojo. No te hagas duchas vaginales con bicarbonato: alterar el pH puede favorecer otras infecciones. Ante flujo con mal olor, dolor o sangrado fuera de la regla, y siempre durante el embarazo, consulta a tu ginecólogo.

Cuarta parte: Contra los microbios

Las bacterias

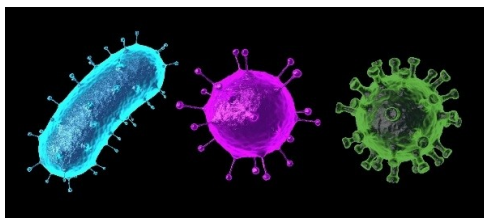


Las bacterias son seres vivos microscópicos. La mayoría conviven con nosotros sin problema, pero algunas se instalan en el cuerpo y nos enferman.

En mi experiencia, a muchas bacterias les cuesta trabajo vivir en una solución de bicarbonato. El verdadero problema es cómo hacerlo llegar al lugar indicado: por fuera es muy fácil, pero por dentro del cuerpo es complicado alcanzar la zona correcta.

Ojo. El bicarbonato no es un antibiótico. Puede ayudar en lo que está a la mano, pero una infección seria (con fiebre alta, que se extiende o que no mejora) necesita médico y, muchas veces, antibióticos.

Los virus y mi amigo Alex



Los virus son agentes infecciosos que, para muchos científicos, ni siquiera son seres vivos. Muchos viven en nosotros sin que nos demos cuenta; solo nos interesa combatir a los que nos enferman.

El COVID es un virus que ataca el sistema respiratorio y reduce la capacidad de los pulmones. Al bajar el oxígeno, los órganos sufren. Por eso era tan importante medir la oxigenación de la sangre durante la enfermedad.

Mi experiencia con el COVID y el bicarbonato fue así.

En plena epidemia me llamó desde la Ciudad de México un muy buen amigo, Alex. Yo vivía en Mérida, Yucatán.

—No puedo respirar, no hay hospitales, no hay tanques de oxígeno. ¿Qué hago?

Yo no soy médico y apenas estaba empezando mis experimentos. Le dije que se lavara la nariz y la garganta con agua con bicarbonato constantemente y que respirara vapores bien cargados para que llegaran a los pulmones.

Me sentí muy mal de no poder ayudarlo más. Le dije: «Es lo que yo haría. Estás luchando por sobrevivir».

Después me contó que esa noche tuvo alucinaciones y que casi se asfixia. Se ayudó con un concentrador de oxígeno de su mamá, Ceci (muy querida por mí y

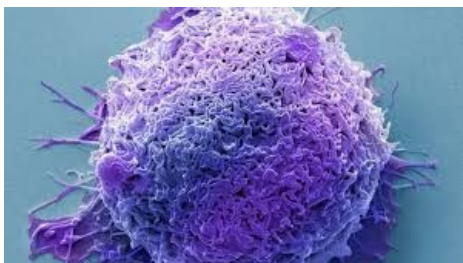
presente en mi vida desde que yo era niño), que lo usaba tras haber tenido COVID. Y empezó a mejorar. Increíblemente, en una semana estaba como si no le hubiera dado.

Solo me comentó que al sonarse le salía sangre: las dosis que se dio fueron muy altas y se lastimó por dentro. Pero estaba vivo.

Alex se volvió creyente del bicarbonato, aunque los dos coincidimos en algo: hay que usarlo con moderación. Es un limpiador muy poderoso, y a veces es necesario tomar acciones críticas, pero sin perder la cabeza.

Ojo. No sé qué tanto ayudó el bicarbonato y qué tanto el oxígeno que, por fortuna, Alex consiguió. Lo que sí sé es que las dosis altas le hicieron daño. Ante dificultad para respirar, labios morados u oxigenación baja, busca atención médica urgente.

¿Y el cáncer?



El cáncer es una de las enfermedades más temidas de nuestro tiempo, quizá porque las demás las vamos controlando mejor. Grandes médicos han intentado definirlo; yo, que ni médico soy, no lo voy a intentar.

Hay quien sostiene que los hongos están muy relacionados con el cáncer y que, por eso, el bicarbonato podría combatirlo. Debo ser honesto: la ciencia no ha comprobado esa idea, y hay estudios serios en marcha sobre el papel del bicarbonato en los tumores, pero nada concluyente todavía.

Lo que yo he visto con mis propios ojos es cómo actúa en la piel y en heridas raras que no sanan, y ahí hace maravillas. Lo demás se lo dejo a los expertos.

Ojo. El cáncer se trata con oncólogos. Si quieres usar bicarbonato como complemento, coméntalo antes con tu médico, y nunca dejes ni retrases un tratamiento por él.

Conclusiones

Lo que aprendí

Nací en 1963. Casi nunca voy al médico, aunque cuando lo necesito, voy.

El bicarbonato de sodio me ha dado una primera línea de defensa con la que enfrento muchos de los males que me van llegando, y que seguramente con los años serán más.

Cuando alguien me pregunta por qué le tengo tanta fe, siempre vuelvo a la misma pregunta:

¿Cuántos limpiadores potentes podemos comer sin envenenarnos?

La respuesta es sorprendente: prácticamente solo el bicarbonato de sodio. Un regalo de Dios olvidado por la modernidad. Hay quien dice que está en el olvido porque es tan barato que no le conviene a nadie venderlo.

Puedes creermelo y usarlo para prevenir, o como apoyo cuando aparece un problema. Puedes no creermelo y simplemente tenerlo presente. En cualquier caso, cada uno es responsable de sus acciones y es el único que vive sus consecuencias.

No estoy en contra de la medicina alópata, ni de la homeópata, ni de la natural, ni de ninguna. Escribí este libro para tratar de ayudar, y espero que les sirva.

Recuerda: los excesos son malos. Hasta el agua en exceso hace daño.

Guía rápida

Zona	Cómo lo uso	Cuándo ir al médico
Ojos	Gota en dosis baja, agua hervida	Dolor fuerte, enrojecimiento, visión borrosa
Oídos	Gota en dosis baja, 2-3 veces al día	Pus, sangre, fiebre, tímpano perforado
Nariz	Gota o vapores	Fiebre alta, dolor facial que no cede
Boca	Buches o polvo en la zona	Hinchazón de la cara, fiebre
Garganta	Gárgaras	Dificultad para tragar o respirar
Piel y hongos	Agua o polvo directo con masaje	Lunar que cambia: dermatólogo de inmediato
Estómago	Medio vaso, dosis baja, ocasional	Dolor frecuente, sangre, heces negras

¡Participa con nosotros!

Para cambiar nuestro mundo hacemos falta todos. Únete y aporta tus ideas, tu tiempo, tu esfuerzo y tu ánimo:



Facebook: **lordbicarbonato**

Es indispensable usar un lenguaje respetuoso; de otro modo, los mensajes serán eliminados.

Ayúdanos a llegar a más gente

Si te gusta esta idea, ayúdanos a difundirla: comparte la dirección lordbicarbonato.org, descarga el PDF, enlaza tu página con la nuestra o compra ejemplares impresos para regalar.

¡Necesitamos ayuda para mantener todo funcionando!

Memorias de Lord Bicarbonato

*El regalo que Dios nos dio y hemos
olvidado*

En plena pandemia, Pedro Antonio Góngora Mejía redescubrió un polvo blanco que llevaba toda la vida en su alacena. Desde entonces lo ha probado en la cocina, en la casa y en su propio cuerpo, con resultados que a veces lo sorprendieron y a veces lo asustaron.

Memorias de Lord Bicarbonato reúne esas experiencias con humor, honestidad y sentido común. No pretende convertir al bicarbonato en medicamento ni sustituir al médico, sino recordarnos que tenemos a la mano un aliado barato, natural y muy útil para la vida diaria.

Hay muchos productos que contienen bicarbonato y no lo dicen: antiácidos, pastas de dientes, limpiadores, ingredientes de cocina... El conocimiento cuesta muy poco y rinde muchos frutos.

Conoce sus posibilidades y decide tú cómo usarlo, siempre con el debido cuidado.

lordbicarbonato.org