

*Les Miracles
du Bicarbonate
de Soude*
Amélie Laigneau

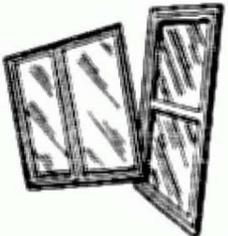
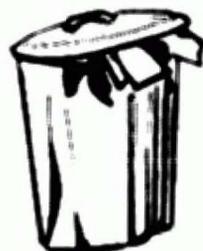
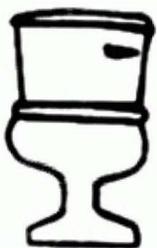
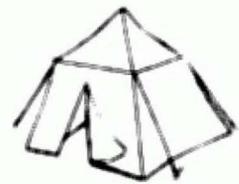
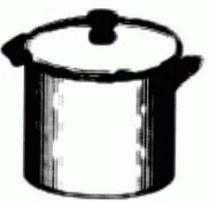
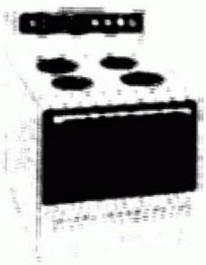
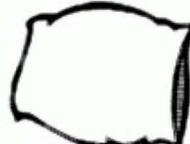
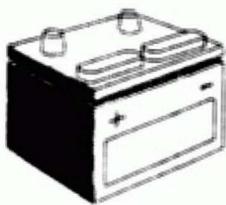
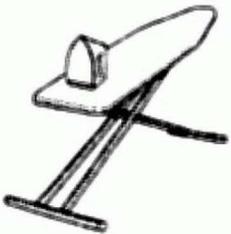


Table des Matières

Y a t-il une chose que ce bon vieux bicarbonate de soude ne puisse faire?	5
Qu'est-ce que le bicarbonate de soude?	5
D'où vient le bicarbonate de soude?	7
Le bicarbonate de soude dans la cuisine	9
Le nettoyage	13
Le bicarbonate de soude et le linge	24
Le bicarbonate de soude dans le reste de la maison	28
Le bicarbonate de soude pour le nettoyage	36
Des jeux pour les enfants	41
Le bicarbonate de soude et les animaux de la maison	43
Le bicarbonate de soude à l'extérieur	46
Le soin des plantes et du jardin	53
Le bicarbonate de soude pour les soins personnels	55
Le bicarbonate de soude et le reste du corps	60
Index	64

Y a t-il une chose que ce bon vieux bicarbonate de soude ne puisse faire ?

Observez attentivement un rayon de supermarché devant vous.

Lisez la composition des produits nettoyants, regardez ce que contiennent les produits pour la maison. Observez les détergents, les désodorisants, et même les produits de soin pour le corps. Il n'y a pas grand chose que ce bon vieux bicarbonate au prix modique ne puisse faire !

Vous pouvez l'utiliser comme détergent, comme désodorisant, comme soin corporel. Vous pouvez l'employer dans le jardin, dans votre potager, pour vos animaux et même dans le garage. Il est naturel, 100% sans danger et bon marché. Choisissez dans ce livre la partie de la maison qui vous intéresse ... ou allez chercher directement dans l'index le problème qui vous concerne, et vous serez épaté par toutes les choses que vous pouvez faire avec ce bon vieux bicarbonate de soude !

Qu'est-ce que le bicarbonate de soude ?

Le bicarbonate de soude (NaHCO_3), également appelé tout simplement bicarbonate, n'est pas toxique. Ce qui veut dire que vous pouvez le laisser traîner dans la maison et si un enfant l'ingère accidentellement, il le recrachera à cause de son goût salé... sans que cela lui fasse le moindre mal ! Cela veut dire qu'il est génial pour le nettoyage en présence d'enfants, parfait comme anti-nuisibles et idéal dans la cuisine à proximité des aliments.

Il est utile dans toutes les pièces de la maison. Quelque soit votre problème ou la pièce où vous vous trouvez, le bicarbonate vous sera certainement utile. De la cuisine à la lessive ou à l'armoire à pharmacie, c'est un produit tous usages original.

Il n'est pas cher. Vous pouvez l'utiliser comme bon vous semble. Cela signifie que vous pouvez suivre les recettes à la lettre... ou en augmenter un peu la puissance. Ce livre renferme littéralement des centaines de possibilités d'emploi du bicarbonate de soude, alors achetez-en régulièrement au supermarché et faites-lui une place de choix dans votre maison.

D'où vient le bicarbonate de soude ?

Voilà 5000 ans, les Egyptiens utilisaient le dépôt salé qu'ils trouvaient dans les lits des rivières asséchées pour fabriquer des verres et des ornements. Ils brûlaient également des algues et employaient leurs cendres (d'où le nom de cendre de soude) pour le nettoyage.

Au premier siècle les Romains utilisaient la cendre de soude pour fabriquer le pain, en verrerie et à des fins médicales.

A mesure que l'Europe se développait, on trouva de plus en plus d'utilisations possibles de la cendre de soude. Elle servait comme poudre à lever dans les préparations culinaires, elle était un ingrédient essentiel en verrerie et devint indispensable à la fabrication du papier et des textiles. Son utilisation se répandit à tel point que la combustion de la plante marine ne suffit bientôt plus à fournir suffisamment de cendre de soude. C'est alors qu'au 18ème siècle, le médecin français Nicolas Leblanc inventa un procédé chimique qui permit de fournir assez de cendre de soude pour répondre à tous les besoins. Le problème, c'était le coût élevé des matières premières et les substances dangereuses qui en résultaient, telles que l'acide chlorhydrique.

Ce n'est qu'après la découverte d'un spécialiste en chimie industrielle du nom d'Ernest Solvay qu'un processus chimique quelque peu différent apparut et qu'une production de cendre de soude viable et respectueuse de l'environnement fut possible.

Aujourd'hui, le bicarbonate de soude a deux origines. La première est le processus de Solvay, prédominant en Europe. Réalisé à partir de diverses plantes du monde entier, il fournit en effet près des trois-quarts de la production mondiale de bicarbonate de soude.

La deuxième source est issue des mines de Trona, principalement en Amérique du Nord. Le minerai de Trona est le résultat de millions d'années de dépôts minéraux tombés au fond d'anciens lits de lacs qui se dessèchent. Par la suite, de nouveaux lacs se forment au-dessus du sédiment séché. C'est un minerai pur et naturel. Le minerai est nettoyé, chauffé et envoyé dans une solution saturée



de dioxyde de carbone.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'en fait, notre organisme produit également du bicarbonate de soude. Et c'est l'une des raisons pour lesquelles il est si utile ! Notre corps utilise du bicarbonate de soude pour réguler le pH (ou l'acidité) de notre salive, et pour aider à combattre la plaque dentaire. Il neutralise les acides dans l'estomac, aidant à prévenir les ulcères et autres problèmes de ce genre, et favorise le passage du dioxyde de carbone des tissus vers le sang.

De nos jours il est utilisé pour toutes ces raisons et bien d'autres encore.

Le bicarbonate de soude représente environ 15% de la composition des verres que vous utilisez. En cuisine, le bicarbonate de soude produit du dioxyde de carbone lorsqu'il est chauffé, ce qui permet de faire gonfler les biscuits, pains ou gâteaux. C'est un ingrédient de base pour l'industrie des produits nettoyants, car ses qualités d'attraction uniques en font un collecteur de saleté idéal. Le bicarbonate de soude neutralise à la fois les acides et les bases, donc il élimine vraiment les odeurs au lieu de simplement les masquer. Il peut servir à équilibrer le pH et réduire l'acidité de l'eau. En Afrique, c'est un ingrédient culinaire important : il sert pour attendrir, donner du goût et conserver. C'est un élément primordial dans de nombreux médicaments car il neutralise les acides, nettoie et désinfecte.

C'est un produit entièrement naturel, trouvé dans les océans, les cours d'eau et les sols du monde entier. Il ne contient aucun produit chimique puissant comme de nombreux détergents vendus dans le commerce. Il est non toxique, et sa forme en fait un produit que vous pouvez employer sans danger dans toute la maison, en présence d'enfants, d'animaux domestiques et de plantes.

Son efficacité est liée à ses caractéristiques principales :

- Une structure moléculaire souple lui donnant des propriétés légèrement abrasives et d'excellentes qualités nettoyantes. La structure cristalline du bicarbonate de soude est soluble dans l'eau, au contact de laquelle ses particules se liquéfient : c'est pour cela qu'il est « doux ».

- C'est un agent neutralisant. Il régule le pH.
- Et pour ne rien gâcher, il n'est pas cher ! Utilisez-le dans toutes les pièces de la maison. Suivez nos conseils et vous aurez un nécessaire de secours, un produit nettoyant et une aide culinaire, le tout dans une seule petite boîte !



Le bicarbonate de soude dans la cuisine

Gardez-en une boîte à portée de main, car c'est vraiment un ingrédient providentiel dans la cuisine.

Pour cuisiner

Sachez bien faire la différence entre bicarbonate de soude et levure. Le bicarbonate de soude est un produit pur à 100%. La levure est un mélange de bicarbonate de soude et de plusieurs composants acides. Utilisez de la levure dans l'une ou l'autre des recettes qui suivent, et vous aurez peut-être un résultat sur lequel vous n'aviez pas parié !

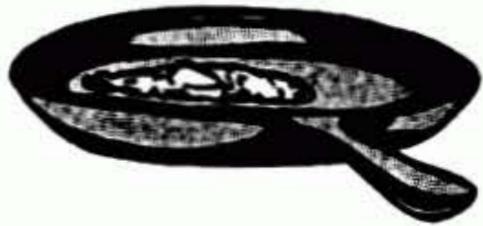
Pour faire votre propre levure, mélangez 2 mesures de crème de tartre, 1 mesure de bicarbonate de soude et 1 mesure de farine de maïs (maïzena). Placez-les dans un récipient hermétique et préparez-vous à cuisiner !

Tout le monde apprécie les omelettes bien mousseuses, alors essayez ce truc épatant : ajoutez une pincée de bicarbonate pour 3 oeufs, battez, puis faites cuire votre omelette comme d'habitude. Tout le monde vantera vos qualités de chef !

Vous pouvez faire la même chose pour une purée de pommes de terre. Une pincée de bicarbonate de soude au milieu de la préparation vous donnera une purée blanche et légère comme vous n'en avez jamais vu !

Traitez la viande avec douceur

Pour plumer un poulet tout droit sorti de la ferme, ajoutez une cuiller à café de bicarbonate de soude dans la marmite d'eau bouillante.



Les plumes partiront aisément et la chair sera propre et blanche. Nous détestons tous le résidu gluant du poulet que l'on prépare avant de le farcir. Rincez la volaille dans l'évier avec de l'eau chaude additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude. Plus de problème, plus d'odeur. Pour une chair plus tendre, frottez l'intérieur de la volaille avec un peu de bicarbonate de soude et laissez agir pendant une nuit. Rincez-la soigneusement avant de la faire cuire.

Lorsque vous faites cuire du gibier, en particulier du sanglier, une cuillerée à café de bicarbonate dans l'eau de cuisson permet de le débarrasser du goût fort et terreux que certaines personnes n'apprécient guère.

Aimez-vous le porc croustillant qui craque sous la dent? Frottez la peau de votre rôti de porc avec du bicarbonate de soude avant de le faire cuire. Une réaction se produit entre le bicarbonate et la graisse, qui forme des bulles et devient croustillante.

Une viande un peu dure? De nombreux Africains ne jurent que par ce remède ! Frottez la viande avec du bicarbonate de soude environ 2 heures avant de la faire cuire et laissez-la reposer. Le goût ne change pas mais la viande est moelleuse et se détache bien des os.

Tout cuisinier connaît parfois des déboires lors de la préparation d'une sauce. Si votre sauce se sépare, saupoudrez-la d'une petite pincée de bicarbonate de soude, et vous lierez vos délicieuses sauces en un clin d'oeil.

S'il vous arrive de faire cailler le lait en préparant un gratin de pommes de terre, essayez de mettre une pincée de bicarbonate de soude entre chaque couche et faites cuire au four comme d'habitude. Inutile de saler votre plat, et en plus vous éliminerez le goût un peu acide du lait caillé.

Même chose lorsque vous faites bouillir du lait. Ajoutez une toute petite pincée de bicarbonate dans la casserole et le lait ne caillera pas (mais ne le faites pas trop bouillir, sinon il brûlera !)

Soyez doux avec les légumes

Si vous redoutez la présence d'éventuels résidus de pesticides

et de conservateurs sur vos fruits et légumes, humidifiez vos mains, saupoudrez-les de bicarbonate de soude et frottez les fruits et légumes. Les produits chimiques sont neutralisés et s'éliminent facilement au rinçage.

Les légumes vont adorer le bicarbonate de soude ! Mettez-en 1 cuillerée à café dans l'eau de cuisson du chou : il sera délicieux, tendre, et pas trop cuit. Une cuillerée à café dans l'eau de cuisson du chou-fleur, et vous servirez un chou-fleur croquant, blanc et sans odeur qui fera plaisir à toute la famille.

Éliminez les gaz dans les haricots secs, en ajoutant une pincée de bicarbonate de soude dans la casserole lorsque vous les faites chauffer.

Pour faire tremper les haricots secs, ajoutez une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans l'eau. Vous constaterez que les haricots seront bien plus digestes et provoqueront moins de gaz. Ils cuiront également bien plus vite.

L'arme anti-acidité

Lorsque vous faites du coulis de rhubarbe, vous pouvez réduire la quantité de sucre nécessaire en faisant tremper la rhubarbe dans de l'eau froide additionnée d'une pincée de bicarbonate de soude. Egouttez pour éliminer l'eau devenue noire, ajoutez de l'eau propre et faites cuire normalement. Vous n'aurez pas besoin d'ajouter du sucre car le bicarbonate de soude aura neutralisé une grande partie de l'acidité et il vous faudra moins de sucre pour masquer cette acidité.

Cela est également valable pour l'ananas et tous les autres fruits acides, surtout lorsqu'ils ne sont pas bien mûrs. Un léger saupoudrage fera des merveilles pour adoucir le tout.

Si vous avez l'habitude de prendre un demi pamplemousse au petit déjeuner, réduisez l'acidité ainsi que la quantité de sucre nécessaire grâce à une petite pincée de bicarbonate saupoudrée sur les tranches de fruit.

Si un membre de la famille ou un invité est réfractaire à l'acidité dans une sauce tomate, incorporez dans celle-ci une pincée de bicarbonate de soude et mélangez rapidement. Le bicarbonate



neutralise les propriétés acides des tomates sans en altérer le goût, et ceux qui craignent les brûlures d'estomac vous en remercieront !

Trop de vinaigre dans votre sauce de salade? Vous avez eu la main lourde sur le vinaigre dans une préparation ? Contrez l'acidité avec une touche de bicarbonate de soude. Saupoudrez et goûtez au fur et à mesure, jusqu'à ce que votre palais vous apporte la réponse !

Le thé glacé est une boisson délicieuse et rafraîchissante dans la chaleur de l'été. Mais les tanins et l'amertume peuvent se faire trop présents au goût dans cette boisson fraîche. Ajoutez une cuillerée à café de bicarbonate de soude pour 2 litres de thé dans la carafe glacée juste avant de servir, et la grimace fera place au sourire sur les visages de vos convives !

Préparez un bon gâteau

Vous faites un gâteau au chocolat? Donnez-lui un air encore plus « chocolaté », une texture plus riche et plus foncée : mélangez 1 cuillerée de bicarbonate de soude à la farine avant d'incorporer les autres ingrédients.

Et avant d'ajouter le glaçage, évitez que celui-ci ne se craquèle et ne se dessèche en y mettant une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Il s'étalera comme du beurre !

Si vous faites un gâteau d'été aux fruits rouges, ou une recette qui utilise des fruits acides comme les framboises ou des mûres, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude, saupoudrée au-dessus du bol de fruits, et mélangez doucement. Attendez quelques minutes et goûtez pour connaître la quantité de sucre à ajouter – il en faudra beaucoup moins !



Le nettoyage

Le bicarbonate de soude est un produit nettoyant qui se suffit à lui-même, et il s'avère particulièrement utile dans la cuisine.

Dans le réfrigérateur

Un vieux truc classique ! Débarrassez votre réfrigérateur de toutes les mauvaises odeurs en plaçant discrètement dans le fond de ce dernier un récipient ouvert rempli de bicarbonate de soude. De temps en temps, secouez légèrement le récipient pour mélanger le bicarbonate, que vous remplacerez tous les 2 mois. Cela est également valable pour le congélateur. (Gardez le "vieux" bicarbonate de soude à proximité du four, il servira d'arme anti-incendie). Ajoutez quelques gouttes d'essence de vanille pour parfumer.

Nettoyez réfrigérateur et congélateur avec du bicarbonate sec saupoudré sur un chiffon humide. Rincez à l'eau claire. Les contours en matière plastique seront impeccables et le bicarbonate va réduire les odeurs de façon spectaculaire.

Si de la viande s'est avariée dans votre réfrigérateur, lavez la zone concernée avec de l'eau tiède et une bonne quantité de bicarbonate de soude, puis placez des morceaux de charbon à proximité de cet endroit. L'odeur devrait partir en un clin d'oeil !

Le contenu de votre réfrigérateur a pourri pendant une panne d'électricité ? L'odeur de poulet avarié ou d'autres aliments peut être horrible, et le bicarbonate de soude sera peut-être la seule réponse au problème ! Prenez un grand sac poubelle et mettez-y environ un demi verre de bicarbonate de soude. (**Remarque : 1 verre = 250ml**) Jetez-y tous les aliments avariés, et ajoutez du bicarbonate de soude de temps en temps. Cela va considérablement réduire les odeurs en attendant le ramassage des ordures. Et maintenant le réfrigérateur : lavez les parois et les surfaces à l'eau tiède avec du bicarbonate de soude à volonté, puis laissez 2 paquets de bicarbonate ouverts à l'intérieur de votre appareil pendant aussi longtemps que possible avant de le remettre en marche. Ça marche vraiment !



Vos appareils électroménagers blancs sont jaunis par le temps? Mélangez 1 verre de bicarbonate de soude et 4 verres d'eau chaude et appliquez sur le dessus de l'appareil. Laissez sécher 10 minutes avant d'essuyer avec un chiffon. Appliquez plusieurs fois sur les parois externes de l'appareil avant de sécher.

Vous ne supportez pas l'odeur qui se dégage de l'eau qui stagne dans le plateau récupérateur de votre réfrigérateur? Saupoudrez-le de bicarbonate de soude à chaque nettoyage.

Maintenez une odeur fraîche dans vos bacs à légumes en saupoudrant du bicarbonate de soude sur le fond du plateau que vous recouvrez de serviettes en papier. Remplacez tous les 2 mois et vos bacs sentiront toujours bon!

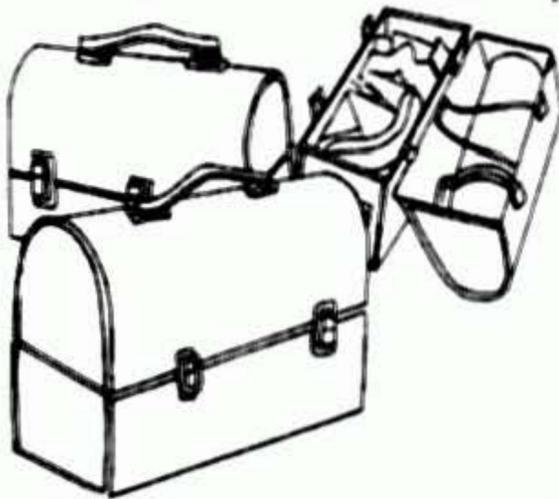
La sécurité dans votre cuisine

Un incendie dû à des graisses qui prennent feu est un danger potentiel dans une cuisine, et l'eau est loin d'en être le remède. Nous recommandons une couverture pare-flamme, mais si vous n'en avez pas à proximité, ayez toujours à portée de main un paquet de bicarbonate de soude ouvert. Si le feu se déclare, lancez des poignées de bicarbonate.

Vous craignez les résidus de savon dans les biberons de bébé? Rincez-les soigneusement à l'eau chaude additionnée de bicarbonate de soude après utilisation. Ils seront parfaitement propres et en plus sans odeur!

Vous avez des cafards dans votre cuisine, mais vous voudriez éviter les produits chimiques et les aérosols? Essayez ceci: Posez un plateau dans les recoins où vous avez repéré les cafards. Ils vont manger le bicarbonate de soude, se déshydrater et mourir.

Si des fourmis vous posent problème dans la cuisine (ou toute autre pièce), essayez ce remède simple. Après avoir nettoyé le sol, il suffit de saupoudrer une fine ligne de bicarbonate de soude sur le chemin des fourmis, et le long des plinthes, près du mur. Les fourmis devraient disparaître pour de bon. Cela est aussi valable sur le pas de la porte d'entrée pour empêcher les fourmis d'entrer dans la maison.



Nous savons tous que les gants en caoutchouc peuvent prendre une mauvaise odeur après quelques utilisations. Gardez-les propres en les saupoudrant de bicarbonate de soude après chaque utilisation. Secouez-les et videz la poudre. Avant de les utiliser à nouveau, saupoudrez encore un peu de bicarbonate à l'intérieur et appréciez la facilité avec laquelle vous les enfileriez... et leur parfum frais !

Lavez les gourdes et les boîtes à goûter en plastique de vos enfants avec du bicarbonate de soude de temps en temps. Vous les débarrasserez de cette odeur et de ce goût de plastique, et aussi de la sensation collante qu'ont parfois les objets en plastique usagés. En les lavant de cette façon, on peut également supprimer les odeurs de nourriture.

Lavez la surface de votre plan de travail en Formica avec une éponge humide imprégnée de bicarbonate de soude. Pour les taches tenaces, essayez de presser le jus d'un citron sur la surface. Laissez agir une demie heure et saupoudrez de bicarbonate de soude. Cela va pratiquement javelliser la surface, et l'efficacité est la même avec les finis mats ou brillants. Frottez à l'aide d'un chiffon doux et rincez bien.

Traitez les taches quotidiennes avec une pâte composée de bicarbonate de soude et d'eau. Cela va nettoyer, désodoriser et désinfecter votre plan de travail. Insistez sur les petites rayures. En les frottant doucement, elles seront nettoyées et passeront inaperçues.

Le bicarbonate de soude est sans danger et efficace sous forme de pâte pour éliminer les taches de sirop et de jus de fruit laissées par les enfants sur les surfaces de la cuisine.

Éliminez les taches de rouille de vos plans de travail avec le jus d'un citron et une pincée de bicarbonate de soude. En frottant un peu, la rouille disparaît.

Si l'encre d'une étiquette de prix a taché la surface de votre plan de travail, vous trouverez que le jus de citron additionné d'une pincée de bicarbonate de soude directement sur la tache donnent un résultat miraculeux !

Vous partez en vacances? Vos trous d'évacuation et lavabos seront étincelants de propreté à votre retour si vous mettez un peu de bicarbonate de soude sec sur chaque ouverture. Il suffira de rincer quand vous rentrerez, et vous serez ravi de l'odeur de propre des lavabos, baignoires et trous d'évacuation.

Trucs pour le lave-vaisselle

La magie du lave-vaisselle. Juste avant d'allumer, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur la vaisselle sale. Le cycle de rinçage va tellement bien déloger la saleté que vous pourrez réduire la quantité habituelle de poudre à laver, un produit qui coûte cher.

Donnez un coup de propreté à votre lave-vaisselle de temps en temps, en faisant simplement un rinçage avec du bicarbonate de soude que vous aurez saupoudré dans le fond de la machine. Cela élimine également les traces dues à la dureté de l'eau.

Encore un truc à faire avant de partir en vacances ! Saupoudrez une bonne dose de bicarbonate de soude dans votre lave-vaisselle avant le départ. Laissez la porte légèrement entrouverte et lorsque vous rentrerez chez vous, ce sera sans retrouver de terribles odeurs de renfermé dans la cuisine.

Votre lave-vaisselle a fixé les résidus de nourriture sur un plat au lieu de le nettoyer? Versez dans votre évier de l'eau très chaude et du bicarbonate de soude et faites-y tremper le plat pendant environ une demie heure. La saleté partira d'un simple coup de tampon à récurer.

Vous utilisez de la poudre à laver très chère? Vous retrouvez des résidus de poudre ? Essayez d'utiliser un mélange moitié poudre, moitié bicarbonate de soude, cela devrait faire l'affaire. Cela coûtera moins cher et réduira votre consommation de produits chimiques agressifs dans la cuisine.

Vos magnifiques verres en cristal ont besoin d'un coup d'éclat ? Rincez-les avec un mélange d'eau et de bicarbonate de soude. Rincez soigneusement avant utilisation.

Pour nettoyer les saladiers ou les plats huileux, saupoudrez-les de bicarbonate de soude avant de les laver. Le bicarbonate absorbe les

graisses et les odeurs, et vos plats sont propres et nets pour être réutilisés. Vos poteries de grès ont de vilaines rayures? Recouvrez-les d'une épaisse pâte de bicarbonate de soude additionné d'eau. Laissez reposer, puis lavez comme d'habitude. Les rayures seront moins visibles.

Les bols et récipients en plastique se rayent facilement au lavage, alors n'utilisez pas de produits nettoyants abrasifs achetés dans le commerce. Utilisez simplement un mélange de bicarbonate de soude et d'eau. Vous serez étonné de retrouver une matière plastique propre et nette.

Les taches de café

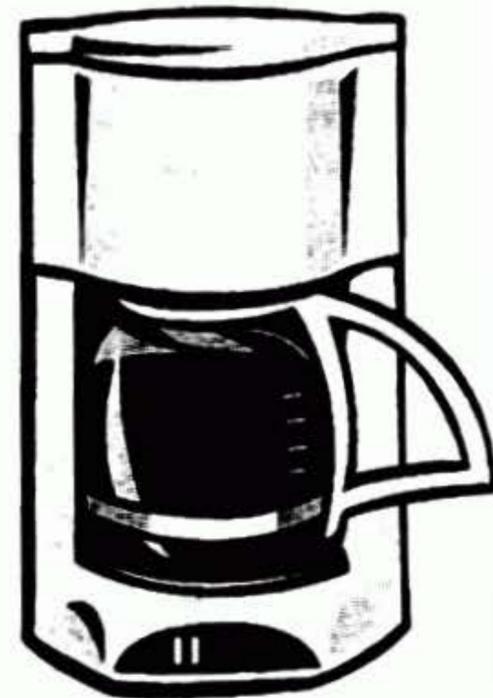
Les traces de thé et les taches de café sur les bouteilles thermos sont connues pour leur ténacité. Utilisez une cuillerée à café de bicarbonate de soude et de l'eau bouillante, et laissez reposer quelques minutes. Pour un nettoyage supplémentaire et plus profond, ajoutez un trait de jus de citron. Si vous ne les utilisez pas pendant toute une saison, mettez-y une cuillerée à café de bicarbonate de soude, rebouchez, secouez et laissez ainsi. Elles resteront propres et sans odeur de moisi ! Assurez-vous de bien les rincer avant de les réutiliser.

Si votre cafetière électrique a toujours l'air sale, quelque soit la fréquence de nettoyage, essayez de la faire tourner avec un litre d'eau et 1/4 de verre de bicarbonate de soude. Cela nettoie tout l'appareil et ravive les parties en plastique tout en éliminant les résidus sur le verre.

Tous les filtres de cafetières ont besoin d'un nettoyage « extra-spécial » de temps à autre. Appliquez la procédure ci-dessus, puis mouillez le porte-filtre et saupoudrez-le de bicarbonate de soude. Laissez reposer environ 10 minutes avant de le brosser de toutes parts avec une brosse à dents. Le résultat est magnifique !

Si vous trouvez que vos tasses ont des taches récalcitrantes de thé et de café, préparez une pâte à base de bicarbonate de soude et d'eau, et frottez les tasses doucement avec les doigts. Renouvelez l'application avec un chiffon humide et frottez à nouveau.

Éliminez les taches de thé sur les verres en plastique. Remplissez l'évier à moitié d'eau bouillante, dissolvez 1/2 verre environ de bicarbonate de soude





dans l'eau et faites tremper vos récipients en plastique pendant 30 minutes. Lavez les cafetières en verre ou en inox (mais pas celles en aluminium) dans un mélange d'eau et de bicarbonate de soude (3 cuillers à soupe pour 1 litre d'eau). Lavez vos cruches en céramique avec un litre d'eau et une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Portez à ébullition, éteignez et laissez tremper 30 minutes, puis rincez soigneusement.

Ravivez votre robot ménager ! Versez-y un demi verre de bicarbonate de soude et 2 verres d'eau chaude, puis faites-le tourner pendant 2 minutes. Cela va déloger tous les résidus de nourriture accrochés.

Les bouilloires électriques accumulent facilement des dépôts de rouille et de calcaire. Faites-leur un nettoyage régulier avec cette recette. Remplissez la bouilloire d'eau, ajoutez 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et le jus d'un demi citron. Faites bouillir plusieurs fois, en laissant refroidir à chaque fois 1 minute. Rincez soigneusement avant de réutiliser.

Nettoyez votre évier en inox : une pâte à base de liquide vaisselle et d'une quantité généreuse de bicarbonate de soude élimine les traces brunes !

Pour des torchons qui sentent bon, étendez-les à plat après utilisation, saupoudrez-les légèrement de bicarbonate de soude, puis secouez-les avant de les suspendre pour les faire sécher.

Pour un tiroir à torchons impeccable, fabriquez des petits sachets de bicarbonate de soude que vous placerez au fond du tiroir. Cela est valable également pour les tiroirs dans lesquels vous conservez des vieilles fiches de cuisine et autres coupures de magazines afin d'éviter l'odeur de renfermé. Si vous préférez une note parfumée, mélangez 2 gouttes d'huile essentielle (rose, citron ou lavande par exemple) avec le bicarbonate de soude avant de fermer le sachet.

Faites tremper vos éponges dans de l'eau chaude additionnée d'un petit peu de bicarbonate de soude pendant 10 minutes chaque jour pour les désodoriser et les rafraîchir. Il suffit de les essorer et de les ranger comme d'habitude, et vous apprécierez la « douce » différence à la prochaine utilisation.

Une plaque de cuisson impeccable

Les brûleurs de votre cuisinière peuvent se boucher progressivement avec des débris de nourriture. Nettoyez-les en les faisant bouillir doucement dans une casserole avec un mélange concentré d'eau et de bicarbonate de soude.

Une attaque massive d'éclaboussures sur votre plaque de cuisson? Mouillez d'abord, puis saupoudrez généreusement de bicarbonate de soude. Laissez agir, puis nettoyez à l'aide d'une éponge humide. Renouvelez si nécessaire. Vous nettoierez bien votre plaque sans l'agresser.

Un léger film de graisse s'est formé sur votre plaque à cause des projections d'huile de friture ? Préparez une solution de vinaigre et de bicarbonate de soude (qui doit être soluble), et nettoyez soigneusement avec un chiffon trempé dans ce mélange.

Les filtres de votre hotte aspirante sont encrassés ? Faites-les tremper dans l'évier avec de l'eau très chaude et saupoudrez une bonne dose de bicarbonate de soude. Les résidus de graisse vont s'accrocher au bicarbonate et s'éliminer.

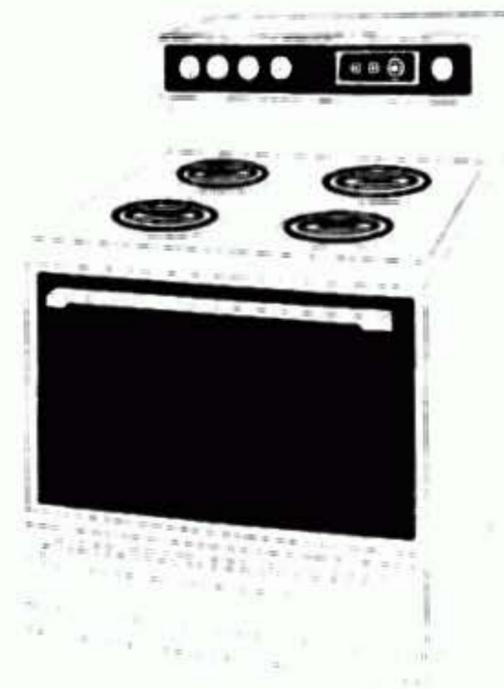
Le four

Saupoudrez le fond de votre four pour réduire les odeurs de brûlé. Toutes les projections d'aliments peuvent se traiter avec une poignée de bicarbonate de soude dès que le four a refroidi un peu. Lorsque vous nettoyez votre four pour de bon, il suffit d'utiliser une spatule pour décoller les résidus de nourriture en grattant. Vous serez surpris par la facilité de l'opération.

Si vous avez une grande quantité de nourriture qui se renverse dans le four, saupoudrez dès que possible de bicarbonate de soude, et laissez reposer un instant. Epongez avec de l'eau tiède savonneuse.

Pour le "nettoyage de printemps" de votre four, placez une tasse d'ammoniaque dans le four froid pendant une nuit. Le lendemain matin, enlevez l'ammoniaque, saupoudrez toutes les surfaces du four de bicarbonate de soude et essuyez les résidus avec des serviettes en papier humidifiées.

Si la porte en verre de votre four est vraiment encrassée, saupoudrez



sa surface avec une bonne dose de bicarbonate de soude et recouvrez-la de serviettes en papier humidifiées. Laissez agir au moins 30 minutes, enlevez les serviettes et passez une éponge.

Marmites et casseroles

Enlever les aliments brûlés au fond d'une casserole peut être une sacrée paire de manches ! Mettez 3 cm d'eau dans la casserole, portez à ébullition, éteignez le feu et ajoutez un demi verre de bicarbonate de soude. Laissez reposer toute une nuit. Le lendemain matin, il suffit de décoller doucement les résidus à l'aide d'une spatule.



Faites attention de ne pas égratigner la surface de vos poêles anti-adhésives avec des produits abrasifs. Faites une pâte à base de bicarbonate de soude et d'eau, et utilisez-la pour frotter délicatement à l'aide d'une éponge douce. Le bicarbonate de soude enlève tout le gras, alors si vous voulez que votre poêle garde une « note épicée », enduisez-la d'un léger film d'huile d'olive avant de la ranger.

S'il reste des traces carbonisées, essayez de faire chauffer légèrement deux cuillerées de bicarbonate de soude dans environ 2 cm d'eau. Ajoutez un trait de jus de citron dans l'eau frémissante pour renforcer l'effet nettoyant.

Si votre plat à rôtir a besoin d'un bon coup de nettoyage, faites ceci : saupoudrez généreusement la surface de bicarbonate de soude, puis mélangez 3/4 de verre d'eau très chaude et 1/4 de verre de vinaigre blanc. Versez ce mélange sur le plat. Le pétilllement devrait soulever toute la graisse et les aliments cuits.

La pâte de bicarbonate de soude fera briller votre lèche-frite. Si elle est très sale, faites dissoudre 1/4 verre de bicarbonate de soude dans une grande marmite d'eau chaude. Plongez-y la lèche frite et faites bouillir pendant environ 3 minutes. Laissez refroidir et grattez la lèche-frite. Elle est comme neuve ! Si elle est trop grande pour tenir dans une marmite saupoudrez-la de bicarbonate de soude et versez environ 1 cm d'eau bouillante. Attendez 1 minute, saupoudrez encore de bicarbonate et remettez de l'eau bouillante. Répétez autant de fois que nécessaire et frottez pour finir avec une brosse à vaisselle.

Si vos casseroles en cuivre ont perdu leur aspect brillant, enduisez-les de bicarbonate de soude et ajoutez du vinaigre. Laissez agir 20 minutes, puis frottez avec un demi citron avant de rincer.

Protégez votre friteuse des rayures avec un épais mélange de bicarbonate de soude et d'eau tiède. Le bicarbonate va la nettoyer en douceur et neutraliser les odeurs d'huile.

Si vous utilisez un appareil à croque-monsieur, vous savez à quel point ces appareils sont difficiles à nettoyer ! Humidifiez les plaques, saupoudrez-les de bicarbonate de soude, et frottez avec une brosse à dents souple. Répétez si nécessaire, puis nettoyez soigneusement avec une éponge mouillée avant de sécher.

Ça peut arriver à tout le monde ! Utilisez du bicarbonate de soude pour enlever un morceau d'emballage en plastique qui a fondu dans le grille-pain. Humidifiez un chiffon et passez-le dans le bicarbonate de soude de façon à obtenir un tampon légèrement abrasif qui enlèvera le résidu de plastique sans abîmer votre grille-pain.

Traitement magique pour micro-ondes

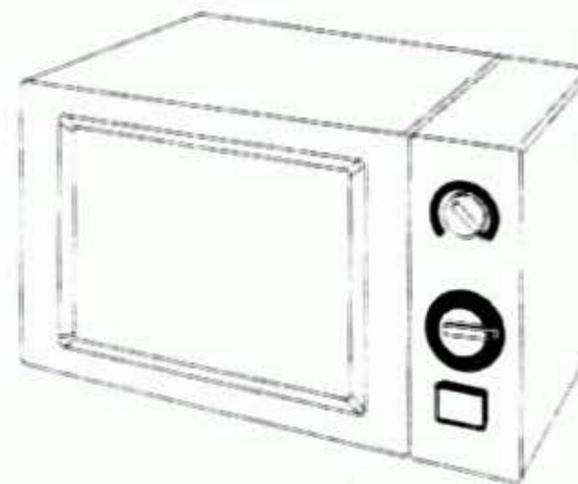
Votre micro-ondes sera flambant de propreté si vous y faites bouillir une tasse d'eau additionnée de 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude pendant 3 minutes. La vapeur d'eau qui reste sur les parois sera facile à essuyer et vous emmènera toute la saleté avec elle.

Tout comme vous stockez du bicarbonate de soude dans votre réfrigérateur pour contrôler les odeurs, vous pouvez en mettre une boîte dans le four micro-ondes entre deux utilisations.

Mélangez quelques cuillerées à soupe de bicarbonate de soude avec de l'eau dans un bol spécial micro-ondes. Faites bouillir dans le micro-ondes pendant quelques minutes. L'intérieur du four sera humide et facile à nettoyer avec du papier absorbant ou un chiffon. L'avantage supplémentaire est l'élimination des éventuelles odeurs tenaces.

Les odeurs à la poubelle

Vous pouvez atténuer ou supprimer les odeurs de la poubelle de la cuisine en ajoutant du bicarbonate de soude au fond de celle-ci



avant de mettre le sac poubelle. Si vous faites beaucoup de fruits de mer, ajoutez une bonne poignée de bicarbonate de soude dans le sac poubelle pour atténuer l'odeur en attendant le prochain ramassage des ordures.

Saupoudrez le fond des sacs en plastique ou en papier de bicarbonate de soude pour réduire les odeurs. Essayez de mettre du papier journal froissé et saupoudré de bicarbonate de soude au fond des sacs poubelle pour favoriser l'absorption des odeurs et des fuites.

Laissez une boîte de bicarbonate de soude ouverte sous l'évier de votre cuisine pour aider à protéger cette zone propice aux odeurs.

Pour enlever les odeurs de rance de vos boîtes alimentaires, rincez celles-ci avec de l'eau très chaude additionnée de bicarbonate de soude . Si l'odeur persiste, laissez tremper toute la nuit.

Trempez régulièrement vos balais à franges dans un mélange concentré de bicarbonate de soude et d'eau tiède pour qu'ils restent doux et propres. Cela les rend impeccables et élimine l'odeur de moisi caractéristique des balais à franges.

Les tampons à récurer sont affreux à nettoyer une fois qu'ils ont rouillé. Mettez une quantité généreuse de bicarbonate de soude dans un plat. Lorsque vous avez fini d'utiliser votre tampon à récurer, essorez-le et placez-le dans le plat plein de bicarbonate de soude. Cela réduit la rouille, et il est prêt à récurer!

Pour laver des plats qui ne passent pas au lave-vaisselle, ajoutez une petite poignée de bicarbonate de soude dans l'eau de vaisselle pour protéger vos mains.

Une boîte de bicarbonate de soude fera d'une pierre deux coups si vous l'utilisez d'abord pour désodoriser le réfrigérateur, sous l'évier ou là où vous avez besoin, puis utilisez-la pour nettoyer ou polir. Vérifiez si la poudre est encore utilisable en versant une ou deux gouttes de vinaigre sur une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Si cela provoque des bulles actives, vous pouvez l'utiliser.

Si le sol de votre cuisine est plein de traces de chaussures des enfants, essayez ceci. Saupoudrez-le de bicarbonate de soude et

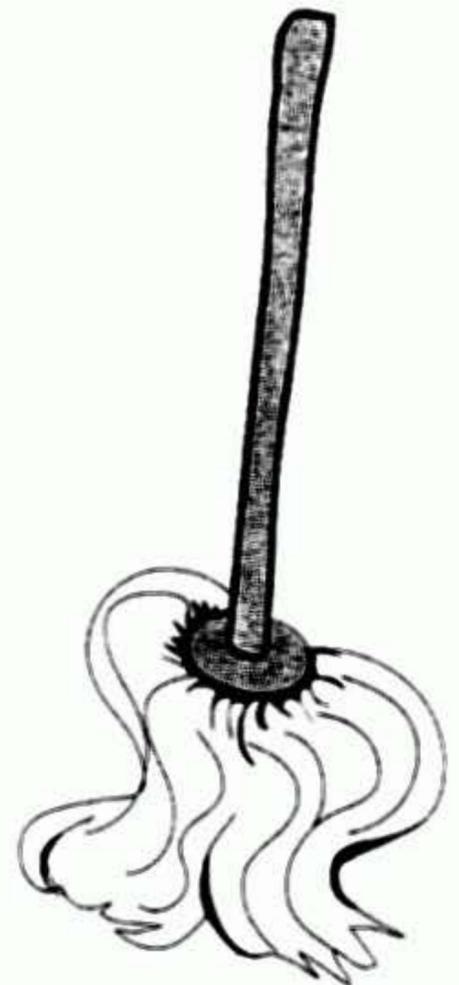
prenez un chiffon humide et chaud. Vous pouvez également faire de même sur les sols non cirés, mais faites un essai préalable sur un endroit non visible pour vérifier si cela convient à votre surface.

Utilisez du bicarbonate de soude pour nettoyer vos planches à découper en bois. Grattez avec une brosse puis rincez à l'eau très chaude. Le bicarbonate de soude élimine les résidus gras mais ne dessèche pas le bois. Si vous voulez un désinfectant non chimique et efficace, prenez du sel. Il fera ressortir les huiles naturelles du bois. Utilisez-le sur les planches à découper en plastique pour éliminer tous les dépôts gras ou collants.

Des mains qui sentent l'oignon ? Des doigts qui fleurent l'ail ? Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur vos mains après avoir émincé des oignons ou de l'ail, puis rincez à l'eau froide. L'odeur disparaît immédiatement ! Saupoudrez sur vos planches à découper pour supprimer l'odeur d'oignon.

Vous pouvez donner un aspect vieilli à du cuivre en mettant de l'eau chaude et du bicarbonate de soude dans une bouteille munie d'un vaporisateur, puis appliquez ce mélange pendant plusieurs jours de suite et essuyez. Assurez-vous que le mélange est bien concentré. A la fin le cuivre aura vieilli de 10 à 50 ans.

Frottez l'inox et le chrome avec un chiffon humide et du bicarbonate de soude sec pour faire briller. Rincez et séchez. Sur l'inox, frottez dans le sens du grain.



Le bicarbonate de soude et le linge



Lavez sans souci

Votre machine à laver et votre sèche-linge sont un peu jaunis par le temps? Préparez une solution avec 1/4 de verre de bicarbonate de soude et 4 verres d'eau tiède, puis appliquez sur les appareils. Laissez agir sur le dessus de la machine pendant 10 minutes avant de l'essuyer. Appliquez plusieurs fois sur les parois externes avant d'essuyer.

Ajoutez toujours 1/2 verre de bicarbonate de soude à votre lessive. Cela favorisera le lavage de votre linge mais étant donné que le bicarbonate de soude neutralise les molécules responsables des odeurs au lieu de simplement les masquer avec des parfums, vos vêtements seront véritablement propres et sans odeur.

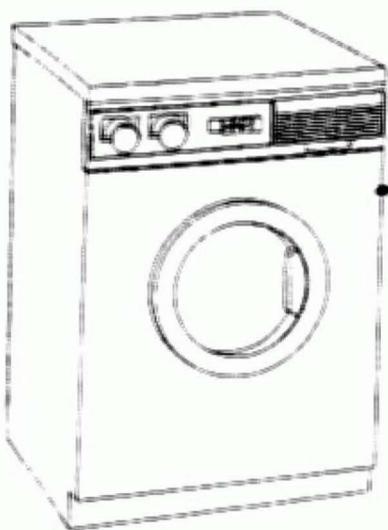
Ce procédé est également parfait pour vos vêtements de chasse.

Si vos serviettes de table ont fait bombance au cours d'un bon dîner entre amis, saupoudrez du bicarbonate de soude sur les taches de vin et de nourriture et laissez-les finir la soirée comme ça. Lorsque les invités sont partis, étendez chaque serviette au-dessus d'un grand bol, saupoudrez encore de bicarbonate de soude et versez de l'eau brûlante. Cela devrait donner de bons résultats.

Augmentez le pouvoir de votre poudre blanchissante. Si vous utilisez habituellement de l'eau de javel, vous pouvez en réduire la quantité de moitié en l'additionnant de bicarbonate de soude, et en prime vos vêtements seront encore plus blancs. Il suffit d'en mettre 1/4 de verre pour les machines à chargement frontal et 1/2 verre pour les autres, et vous apprécierez ainsi un blanc plus blanc, sans l'odeur de javel.

Au lieu d'utiliser un assouplissant, essayez d'ajouter 1/2 verre de bicarbonate de soude au cycle de rinçage. Il agit comme un assouplissant naturel et il est plus doux pour les personnes sensibles aux produits chimiques.

Une autre alternative encore plus active : remplacez la moitié de



vos vêtements par du bicarbonate de soude. Celui-ci va agir sur le pH et renforcer l'action de la lessive. Vos vêtements seront impeccables, et vous diviserez de moitié votre consommation en lessive.

Traitements anti-taches

Enlevez les taches de sang sur les vêtements en les imbibant d'eau froide et en les saupoudrant de bicarbonate de soude avant le lavage. Frottez légèrement pour faire pénétrer la poudre et laissez agir quelques instants.

Pour les taches acides séchées sur les tissus (du vomi, de l'acide de batterie, par exemple), saupoudrez de bicarbonate de soude et mettez-en également dans l'eau de lavage. Le contact avec l'eau réactivera les acides qui vont continuer à abîmer le tissu, le bicarbonate va donc servir à contrer cet effet le mieux possible.

Si du pétrole ou de l'huile a coulé sur des vêtements, débarrassez-vous de l'odeur en les saupoudrant de bicarbonate de soude et laissez-les dans un sac en plastique pendant quelques jours.

Faites une pâte anti-taches pour les zones à problèmes telles que les cols, pour les taches de maquillage entre autres, avec du bicarbonate de soude et de l'eau. Frottez sur la zone avec les doigts. Pour les zones très encrassées, vaporisez un peu de vinaigre blanc sur la pâte avant de laver. Attention, pour les vêtements de couleur vérifiez la tenue de la couleur au préalable !

Éliminez les taches et les odeurs de transpiration en imprégnant la zone concernée d'une pâte de bicarbonate de soude additionnée d'eau pendant une ou deux heures avant le lavage.

Si les crayons des enfants ont été lavés accidentellement en machine avec le linge, il reste peut-être un espoir ! Refaites un lavage à la température la plus chaude que le permet le linge, en ajoutant au moins la moitié d'une boîte de bicarbonate de soude. Le bicarbonate va émulsionner la substance cireuse et lui permettre de partir au lavage. Ne mettez pas au sèche-linge tant que les taches de crayon ne sont pas parties.

Le bicarbonate de soude peut être très efficace pour enlever les taches anciennes. C'est un produit naturel, donc vous pouvez avoir





confiance dans son action pour blanchir et raviver vos textiles anciens.

C'est un cauchemar d'enlever des taches d'huile ou de graisse sur des vêtements. Heureusement, le bicarbonate de soude agit comme un émulsionnant naturel des matières grasses. Faites tremper le vêtement dans un mélange d'eau tiède et de bicarbonate de soude avant de laver normalement, ou ajoutez simplement du bicarbonate de soude à l'eau de lavage si les taches sont plus petites.

Si les vêtements sont imprégnés d'une forte odeur de tabac que le lavage normal ne suffit pas à faire partir, essayer de les faire tremper dans une solution peu concentrée d'eau et de bicarbonate de soude.

Pour les couches en tissu de bébé : faites-les tremper dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude en attendant de les laver.

Peut faire des merveilles sur les vêtements qui se nettoient uniquement à sec. Frottez les taches de graisse avec la poudre. Enlevez les taches cireuses (comme le crayon) en frottant la zone avec du bicarbonate de soude puis en l'éliminant avec un chiffon humide. Sur le daim, appliquez, laissez agir puis éliminez en brossant.

Utilisez du bicarbonate de soude et de l'eau pour nettoyer l'intérieur de votre machine à laver. Faites tourner la machine à vide sur le cycle de lavage le plus court avec du bicarbonate de soude à la place de la lessive. Cela déloge la crasse accumulée et nettoie l'intérieur du tambour.

Quel petit garçon n'a jamais laissé dans la poche d'un vêtement une bonne surprise sous la forme de bonbons ou de chewing-gums? La prochaine fois que cela vous arrive, prenez du bicarbonate de soude et un objet en plastique pour décoller délicatement les résidus qui sont restés dans la machine à laver. Faites une pâte avec laquelle vous frottez les zones concernées, attendez 10 minutes et éliminez en grattant.

Si quelqu'un de la famille est allergique à la lessive (certains

produits sont très agressifs), essayez de remplacer celle-ci par du bicarbonate de soude. Cela est particulièrement important pour la literie des personnes allergiques.

Le chlore des piscines peut être agressif pour les maillots de bain. Rincez ceux-ci avec de l'eau tiède additionnée d'un peu de bicarbonate de soude avant de les mettre en machine.

Des résidus d'amidon sur votre fer à repasser? Faites une pâte de bicarbonate de soude et appliquez sur la semelle du fer froid en frottant avec un chiffon doux. Utilisez un coton tige trempé dans la pâte pour nettoyer les trous.

Si vous avez des paniers à linge sale dans les chambres, ajoutez du bicarbonate de soude tous les jours pour empêcher les odeurs de se développer. (Particulièrement efficace dans les chambres d'adolescents !)

Après des vacances au ski, faites tremper les bonnets en laine et les passe-montagne dans un mélange léger d'eau tiède et de bicarbonate de soude avant de les mettre de côté pour l'année suivante.



Le bicarbonate de soude dans le reste de la maison

Une salle de bains plus nette

Les peignes et les brosses à cheveux encrassés par les résidus de laque apprécieront un bon bain dans de l'eau brûlante additionnée d'1/4 de verre de bicarbonate de soude. Frottez-les brièvement avec une brosse à dents dès que l'eau a refroidi, et ils seront comme neufs.

Nettoyez votre salle de bains avec une éponge humide imprégnée de bicarbonate de soude : lavabo, baignoire, carreaux, receveur de douche, etc. Vous serez impressionné par la saleté et les résidus qui s'enlèvent tous seuls.

Les trous d'évacuation resteront propres et débouchés si vous y mettez chaque semaine 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Versez de l'eau chaude pour faire descendre la poudre.

Le bicarbonate de soude remplace à merveille le dentifrice. Mais si vous n'en aimez pas le goût ou tenez au fluor dans votre dentifrice essayez ceci : faites tremper votre brosse à dents dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude pendant la nuit. Tous les matins vous aurez une brosse à dents étincelante de propreté, et les bienfaits du bicarbonate de soude en prime.

Faites tremper le rideau de douche dans de l'eau avec du bicarbonate de soude pour le nettoyer. Cela élimine rapidement les résidus de savon donne un bon coup de propreté au rideau.

Nettoyez les surfaces en marbre de votre salle de bains avec 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude diluées dans 1 litre d'eau tiède. Laissez agir quelques instants, puis rincez.

Saupoudrez votre baignoire de bicarbonate de soude une fois par semaine pour éviter les taches. Essuyez avec un chiffon trempé dans du vinaigre blanc. Rincez soigneusement la baignoire pour ne pas laisser une patinoire au prochain utilisateur !

Dans quel état est votre pomme de douche ? Rendez-lui son brillant grâce à ce truc : mettez un demi verre de bicarbonate de



soude dans un grand sac congélation en plastique, versez un demi verre de vinaigre et attachez le sac autour de la pomme de douche à l'aide d'un élastique. L'action effervescente va éliminer les traces et rendre la pomme de douche étincelante de propreté.

Faites quelque chose pour votre receveur de douche. Gardez dans la salle de bain un vieux flacon de talc rempli de bicarbonate de soude et saupoudrez dans votre douche tous les 2 ou 3 jours. Rincez abondamment. Une fois par semaine, frottez légèrement avec une éponge imprégnée de bicarbonate de soude et votre douche restera nette, sans résidus de savon, et sentira bon le propre.

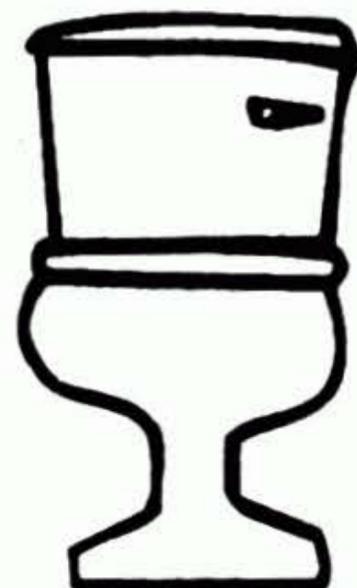
Nettoyez les portes de votre douche avec une pulvérisation de vinaigre suivie d'un coup de chiffon humide avec du bicarbonate de soude. Rincez bien et séchez soigneusement.

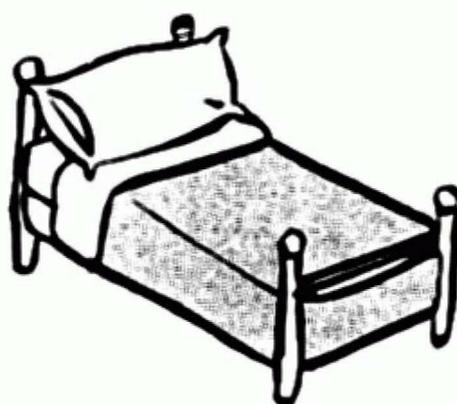
Mettez un verre de bicarbonate de soude dans la cuvette des toilettes une fois par mois. Laissez agir pendant une nuit avant de tirer la chasse et vous serez stupéfait de la fraîcheur et de la propreté de vos toilettes.

Préparez une composition odorante efficace pour vos toilettes en mélangeant votre pot-pourri préféré avec un demi verre de bicarbonate de soude. Placez le tout dans une soucoupe décorative que vous poserez sur une étagère ou un rebord. Vous pouvez également utiliser des sels de bain parfumés.

Débarrassez-vous des traces de calcaires autour des robinets et du lavabo avec un mélange de dentifrice et de bicarbonate de soude. Frottez avec une vieille brosse à dents et rincez à l'eau tiède.

Les vieilles baignoires en porcelaine peuvent être horribles lorsqu'elles sont pleines de taches d'eau minérale, de résidus de savon et de rayures. Redonnez-leur une nouvelle vie avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau oxygénée. Faites une pâte bien épaisse et appliquez en couche généreuse. Laissez agir pendant une nuit et frottez avec une éponge le lendemain matin. Mettez des gants en caoutchouc pour protéger vos mains. Vous serez épaté par le résultat !





Les chambres, le garage, le salon

En cas d'urgence, le bicarbonate de soude peut éteindre le feu sur les vêtements, l'essence, le bois, les cuirs et les tapis. Savoir où trouver une boîte rapidement disponible est primordial pour tous les membres de la famille, mais restez raisonnable : appelez les pompiers s'il y a plus d'une petite flamme.

Lavez vos stores vénitiens dans la baignoire pleine d'eau tiède avec un verre de bicarbonate de soude. Il suffit de les laisser tremper pendant une demie-heure avant de les frotter avec une brosse douce. Rincez-les dans la baignoire pleine d'eau tiède et suspendez-les pour les faire sécher.

Si les enfants ont renversé de l'encre ou de la peinture sur un sol en linoléum, appliquez une pâte sèche de bicarbonate de soude sur la tache avant de nettoyer avec un chiffon humide. Laissez agir la pâte pendant environ 10 minutes.

Éliminez la mauvaise odeur des cendriers avec du bicarbonate de soude et de l'eau. Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sec dans les cendriers pour empêcher la cendre de brûler et pour atténuer l'odeur.

Si votre argenterie est terne, essayez ce truc. Placez une feuille d'aluminium dans l'évier, posez les objets en argent et saupoudrez généreusement de bicarbonate de soude. Recouvrez d'eau très chaude et contrôlez au bout de 5 minutes. Continuez à vérifier toutes les 2 minutes environ jusqu'à ce que l'argent soit d'un brillant satisfaisant, puis rincez immédiatement. Frottez avec un chiffon doux et votre argenterie sera comme neuve.

Rallongez la durée de vie de vos perles. Saupoudrez-les de bicarbonate de soude et frottez-les avec un chiffon doux humidifié.

Pour nettoyer en douceur les bijoux fantaisie, essayez avec un bol rempli d'eau tiède et de bicarbonate de soude. Laissez tremper les bijoux pendant un moment, puis frottez-les délicatement à l'aide d'une brosse à dents souple. Rincez soigneusement.

Enlevez les taches de pluie des écrans de porte et des fenêtres en aluminium avec une brosse douce et un mélange de bicarbonate de soude et d'eau tiède.

Les portes et les cloisons en bois peuvent être nettoyées avec le mélange suivant :

1/4 de verre de bicarbonate de soude

1/2 verre de vinaigre blanc

4 litres d'eau tiède

Appliquez le mélange à l'aide d'un chiffon humide, en frottant doucement les taches, et laissez agir pendant 5 minutes. Essuyez avec un chiffon sec et propre.

Traitez les écrous et les boulons rouillés en les faisant tremper dans un mélange de bicarbonate de soude et de vinaigre. Mettez les objets dans un bol et recouvrez-les de bicarbonate de soude, puis versez du vinaigre dans le bol. Une fois que le pétilllement (et donc la neutralisation) est terminé, frottez-les avec une brosse à dents.

Pour les écrous et les boulons déjà en place, saupoudrez-les de bicarbonate de soude et vaporisez du vinaigre.

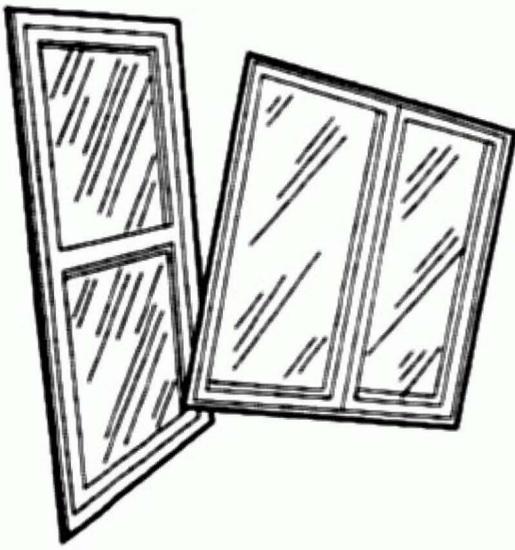
Si vous stockez de grands manteaux ou des costumes dans un sac à vêtements, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude au fond de celui-ci. Il absorbera les odeurs de renfermé des vêtements mis de côté pour la saison suivante.

Si vous avez utilisé des boules de naphthaline, il va falloir vous débarrasser de l'odeur ! Mettez deux boîtes de bicarbonate ouvertes dans la penderie ou l'endroit que vous voulez désodoriser, pendant le plus longtemps possible.

Si le sac de sport de votre enfant sent mauvais, saupoudrez-le de bicarbonate de soude après l'avoir vidé. Une fois par mois, mettez 1/2 verre de bicarbonate de soude à l'intérieur, secouez bien et laissez agir une nuit. Il suffit de vider le sac dans le jardin le lendemain pour avoir un sac de gym tout propre qui ne sent pas la sueur.

Vous n'utilisez (malheureusement) vos sacs de voyages et valises qu'une fois par an, alors saupoudrez du bicarbonate de soude à





l'intérieur et rangez-les comme d'habitude. Cela les débarrassera des odeurs de renfermé qu'ils auraient accumulé pendant l'année.

Mettez une bonne dose de bicarbonate de soude dans vos chaussures de ski avant de les ranger jusqu'à l'hiver prochain.

Tuez les puces ! Mélangez deux parts égales de sel de table et de bicarbonate de soude, et saupoudrez les tapis et moquettes. Vous devez bien faire pénétrer la mixture dans le tapis, soit en marchant lourdement sur la zone saupoudrée, soit en battant le tapis avec une raquette ou un objet similaire. Faites cela jusqu'à ce que la poudre ne se voie plus. Laissez reposer pendant une nuit. Passez l'aspirateur avec soin et plusieurs fois. Toutes les puces adultes devraient mourir ou être trop assoiffées pour se reproduire. Cette méthode respecte plus l'environnement et elle est moins dangereuse pour les enfants, que les produits chimiques que contiennent les anti-puces achetés dans le commerce. Mais vous devez le faire au moins trois fois en une semaine pour vraiment tuer les puces.

Avant de poser une nouvelle moquette, saupoudrez soigneusement la zone de bicarbonate de soude. Ce sera utile par la suite à plusieurs égards: odeurs, puces, mites, etc.

Pour garder des tapis et moquettes propres toute l'année, mélangez pour moitié du bicarbonate de soude et de la farine de maïs, et versez 12 gouttes de votre huile essentielle favorite. Mettez ce mélange dans un saupoudroir et dispersez sur vos sols une fois par mois, puis passez l'aspirateur normalement. Cela désodorise, nettoie et rafraîchit!

Une petite quantité de bicarbonate de soude utilisée avec de la Super Glue permet d'obtenir une pâte pour remplir les fissures, ainsi qu'une colle excellente pour le balsa et pour de nombreux objets en porcelaine.

La poussière est attirée par le plastique des équipements électriques. Saupoudrez du bicarbonate de soude sur un chiffon humide et essuyez délicatement la zone.

Utilisez du bicarbonate de soude chaque fois que vous changez les draps. Il suffit de saupoudrer légèrement le matelas pour éliminer les odeurs de renfermé.

Les alèses en plastique peuvent provoquer des odeurs de renfermé. Saupoudrez de bicarbonate de soude lorsque vous changez la literie une fois sur deux afin d'atténuer les odeurs.

Lorsque vous changez les taies d'oreillers, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude dans la nouvelle taie. Préviend les odeurs et favorise le nettoyage par la suite.

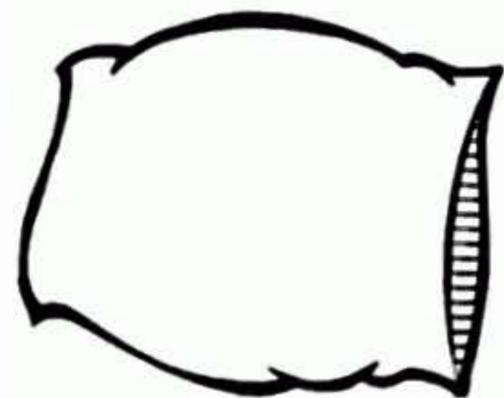
Ne passez pas un temps fou à nettoyer en pleine nuit le lit de votre enfant qui a fait pipi au lit. Saupoudrez un bon coup de bicarbonate de soude sur les draps après les avoir enlevés pour neutraliser l'acidité de l'urine et absorber l'odeur. Saupoudrez également le matelas et laissez ainsi jusqu'au matin. Vous passerez alors l'aspirateur sur le matelas pour enlever l'excès de bicarbonate de soude.

Les petits accidents sont quotidiens avec Bébé. Préparez une solution de bicarbonate de soude et d'eau pour moitié et gardez-la dans une petite bouteille à boire. Lorsque bébé vomit sur les vêtements, aspergez ceux-ci de ce mélange en exerçant une ou deux pressions sur la bouteille. Cela va neutraliser l'acidité et contenir la tache jusqu'à ce que vous mettiez les vêtements au lavage.

Vous avez laissé tomber votre livre dans le bain? Utilisez du bicarbonate de soude pour l'aider à sécher et prévenir la moisissure. Saupoudrez les pages et laissez sécher un moment. Lorsqu'il est à peu près sec, secouez-le pour enlever la poudre, et posez un poids dessus pour qu'il finisse de sécher et retrouve sa forme initiale. Lorsqu'il est bien sec, vous pouvez le saupoudrer encore de bicarbonate de soude pour le débarrasser de l'éventuelle moisissure qui aurait pu se former, puis le mettre au soleil.

Le bicarbonate de soude peut servir d'assainissant pour votre armoire ou vos tiroirs. Mettez-en dans un sachet que vous laisserez dans les tiroirs ou les autres espaces fermés exposés aux odeurs de moisi.

Peut-être préférerez-vous apporter une touche parfumée à ces tiroirs ou dans les chambres. Mettez du bicarbonate de soude dans un bol, ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle parfumée (achetée





dans n'importe quel magasin de produits naturels), puis mélangez en utilisant le dos d'une cuiller pour bien répartir. Mettez le mélange dans des sachets confectionnés avec de vieilles chaussettes. Vous combinerez le parfum d'un pot-pourri et l'action du bicarbonate de soude.

On dit que saupoudrer l'intérieur des draps de bicarbonate de soude avant le coucher a un effet rafraîchissant lors des nuits chaudes. Essayez, vous serez peut-être agréablement surpris !

Des problèmes de moisissure sur les plantes ? Mettez 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans 3,5 litres d'eau brûlante. Mélangez pour dissoudre et mélanger la poudre. Mettez-en dans un vaporisateur et pulvérisez sur la moisissure. Vous pourrez enlever les résidus de poudre par la suite en les essuyant avec un chiffon.

Les jouets et animaux en peluche ne survivront pas à un lavage agressif, alors faites-leur un nettoyage de printemps en les saupoudrant de bicarbonate de soude. Laissez agir pendant une nuit, puis brossez-les ou secouez-les pour enlever l'excès de poudre, avant de les rendre à leur heureux propriétaire.

Vos enfants ne sont pas parfaits ?... Ils ne sont pas du genre à laisser moisir leurs serviettes humides et leurs maillots mouillés dans le sac ? Mais si cela arrive, il suffit de les saupoudrer de bicarbonate de soude et de les laisser ainsi jusqu'à la prochaine lessive. Avant de laver, remettez du bicarbonate de soude sur les taches de moisi et faites mousser avec un peu de vinaigre également. Lavez normalement une fois la réaction terminée.

Chaque année avant l'hiver, donnez à votre cheminée un bon coup de propreté avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau. Elle sera belle et vous éviterez ainsi que la suie ne prenne feu dans le conduit.

Vous mettez les couvertures et dessus de lit au placard aux changements de saison ? Saupoudrez une bonne dose de bicarbonate de soude entre les plis. N'oubliez pas de bien les secouer lorsque vous les récupérez l'hiver prochain !

Si les couvertures sentent le renfermé lorsque vous les ressortez

après l'été, saupoudrez du bicarbonate de soude entre les plis et laissez reposer pendant 4 heures avant de les secouer vigoureusement à l'extérieur.

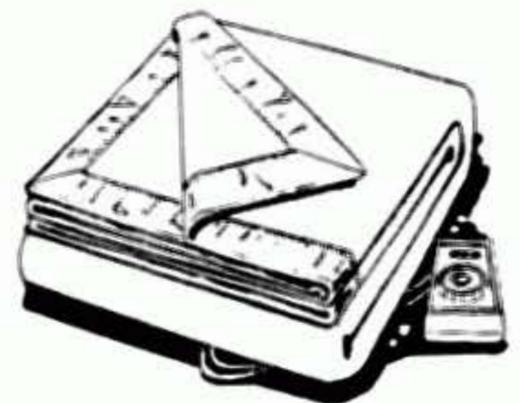
Lorsque vous peignez une chambre ou vernissez un meuble, laissez une boîte de bicarbonate de soude ouverte dans la pièce pendant toute la nuit pour absorber la forte odeur.

Débarrassez-vous de l'odeur forte des nappes en plastique en mettant du bicarbonate de soude entre chaque pli lorsque vous les rangez.

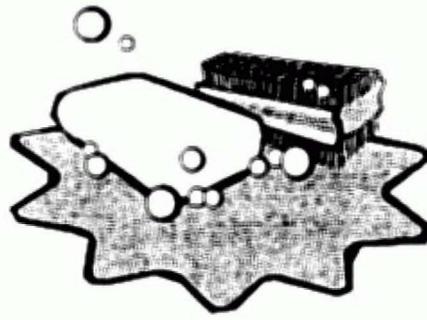
Avant d'utiliser une nappe en plastique, frottez-la avec de l'eau et du bicarbonate de soude. Si vous avez le temps, faites-la tremper dans un mélange de bicarbonate de soude et d'eau tiède. Cela va réduire cette odeur de « nappe qui sort du placard » !!

Utilisez du bicarbonate de soude dans les sous-sols fermés et peu fréquentés. Videz le contenu d'une boîte dans un carton à chaussures, mélangez avec la même quantité de borax, percez quelques trous dans le carton et placez-la dans un coin. Cela lutte contre l'humidité et enlève l'odeur de renfermé.

Nettoyer un sous-sol qui sent le moisi n'est pas une partie de plaisir. Débarrassez-vous de l'odeur en trempant un mouchoir dans de l'eau additionnée de bicarbonate de soude, essorez-le et attachez-le pour vous couvrir le nez et la bouche. Il va filtrer la poussière et vous protéger de l'odeur.



Le bicarbonate de soude pour le nettoyage



Votre argenterie a besoin d'un petit coup de brillant avant l'arrivée des invités ? Essayez cette solution express : mettez du bicarbonate de soude sec sur un chiffon humide. Frottez, rincez, puis séchez.

Recouvrez vos bijoux en argent fin avec du bicarbonate de soude. Frottez avec les doigts ou un linge doux en coton.

Si votre argenterie est terne et que vous disposez d'un peu de temps, essayez cette astuce facile : étalez une feuille d'aluminium dans votre évier, disposez votre argenterie dessus et saupoudrez généreusement de bicarbonate de soude. Recouvrez d'eau brûlante et contrôlez au bout de 5 minutes. Continuez à vérifier toutes les 2 minutes environ jusqu'à obtenir le brillant qui vous plaît, puis rincez immédiatement. Essuyez avec un chiffon doux et votre argenterie aura l'éclat du neuf. N'utilisez pas cette méthode si une partie de votre argenterie est collée.

Un autre remède rapide consiste à saupoudrer une pomme de terre crue de bicarbonate de soude et à frotter les surfaces planes des grosses pièces d'argenterie.

Cela est valable également pour les bijoux en or. Recouvrez les bijoux de bicarbonate de soude et versez du vinaigre par-dessus. Rincez. A ne pas faire sur des pierres précieuses ou des perles.

Frottez l'inox et le chrome avec un chiffon humide et du bicarbonate de soude pour les faire briller. Rincez puis séchez. Sur l'inox, frottez dans le sens du grain.

Nettoyez le plastique, la porcelaine et le verre avec du bicarbonate de soude sur un chiffon humide. Rincez et séchez.

En déplaçant des meubles on se retrouve parfois avec d'affreuses taches de rouille sur le sol en linoléum. Préparez une pâte à base de bicarbonate de soude et d'eau, appliquez-la sur la tache qui vous dérange (testez d'abord la résistance de la couleur sur une partie cachée si possible) et attendez 15 minutes.

Essuyez, recommencez si nécessaire, en laissant la pâte agir plus longtemps jusqu'à ce que la tache disparaisse.

Traitez une marque laissée par un objet chaud sur un meuble en bois avec un mélange moitié bicarbonate de soude moitié dentifrice. Frottez légèrement dans un mouvement circulaire avec un chiffon doux, et après avoir rincé, utilisez votre produit habituel pour le bois.

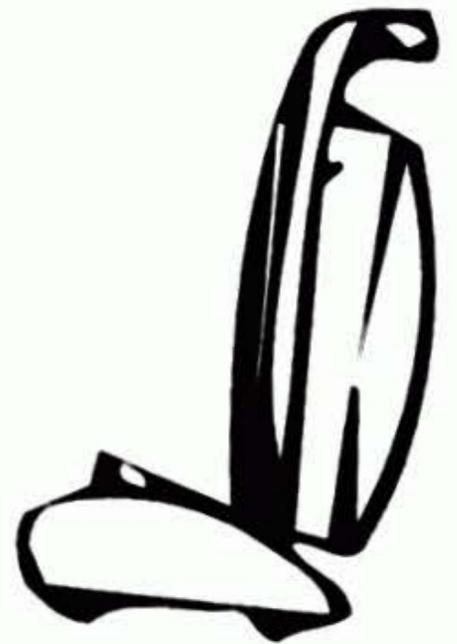
Pour restaurer un meuble en bois qui porte les marques du temps, essayez ceci (faites d'abord un essai sur une partie cachée pour être sûr du résultat). Dans un grand bol, mélangez 1/2 verre de vinaigre, 1/4 verre de bicarbonate de soude et 4 litres d'eau. Si le bois est vraiment sale avec des traces de nicotine, de graisse ou pire encore, ajoutez un verre d'ammoniaque. N'aspergez pas directement le bois, il s'agit juste de le frotter délicatement, puis de laisser agir pendant 15 minutes. Essuyez avec un chiffon sec.

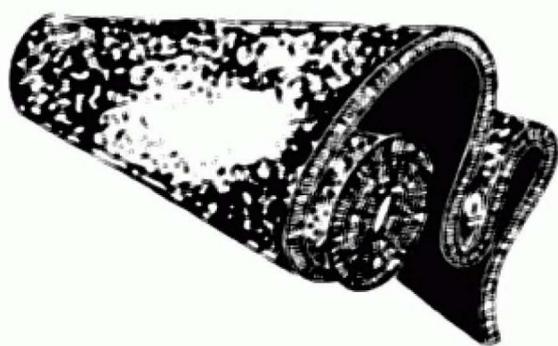
Les petits accidents sont quotidiens avec Bébé. Préparez une solution de bicarbonate de soude et d'eau pour moitié et conservez-la dans une petite bouteille à boire. Lorsque bébé vomit sur les vêtements, aspergez ceux-ci de ce mélange en exerçant une ou deux pressions sur la bouteille. Cela va neutraliser l'acidité et contenir la tache jusqu'à ce que vous mettiez les vêtements à laver.

Utilisez du bicarbonate de soude avec une petite brosse pour frotter et nettoyer les sacs en toile. S'ils sont très sales, faites une pâte, frottez et laissez agir avant de broser. Enlevez les résidus à l'aide d'un chiffon humide.

Enlevez la saleté et la graisse des lunettes de soleil ou de vue en trempant vos doigts mouillés dans un récipient contenant du bicarbonate de soude et en frottant soigneusement les deux faces des verres. Rincez et essuyez avec un chiffon doux et propre.

Si vous utilisez une shampoineuse pour moquette et que vous redoutez les produits agressifs, essayez ce truc. Saupoudrez la moquette avec une bonne quantité de bicarbonate de soude. Réduisez la quantité de shampoing d'un tiers environ. Sur les zones à passage intensif, saupoudrez encore plus et vous pouvez même frotter pour faire pénétrer la poudre avant d'utiliser la machine.





Saupoudrez votre moquette de bicarbonate de soude avant de passer l'aspirateur pour éliminer les odeurs de nourriture et d'animaux. Pour les odeurs fortes, laissez agir toute la nuit.

Pour nettoyer les évacuations, mettez environ un demi verre de bicarbonate de soude dans le trou d'évacuation et ajoutez un demi verre de vinaigre. Laissez agir 10 minutes et versez de l'eau bouillante. Cela est particulièrement efficace dans la douche pour vous débarrasser des résidus de savon et de shampooing.

Si vous avez des boutons de porte, des poignées de fenêtres et des ornements en cuivre, saupoudrez du bicarbonate de soude sur un chiffon humide et frottez. Il faudra peut-être essuyer par la suite avec un chiffon doux et sec.

Si vous avez des rideaux de douche souples qui deviennent un peu gras à l'usage, essayez de les laver en machine sur un programme doux avec environ un demi verre de bicarbonate de soude.

Si vous avez hérité de petits objets en ivoire, vous savez qu'ils jaunissent avec l'âge. Vous ne les ramènerez pas à leur couleur d'origine, mais vous pouvez les rénover avec du bicarbonate de soude, une brosse à dents souple et de l'eau chaude.

Sauvez votre vieil évier en porcelaine ! Il vous faudra du bicarbonate de soude et de l'eau de javel pour ce travail, mais le résultat en vaut la peine ! Il suffit de saupoudrer tout le fond de l'évier (ou partout où vous voulez concentrer l'action blanchissante) d'asperger d'eau de javel, de laisser agir puis d'essuyer. Le bicarbonate de soude absorbe l'eau de javel et l'empêche d'être évacuée. Pour faciliter l'aspersion de la javel, mettez-la dans un pulvérisateur. Faites bien attention de ne pas le laisser à la portée des enfants. Pour obtenir un résultat uniforme, saupoudrez tout l'évier de bicarbonate de soude et vaporisez partout, en insistant simplement sur les endroits à problème.

Pour un nettoyage rapide des accessoires de la salle de bains, mettez du bicarbonate de soude sur une éponge humide pour éliminer les taches d'eau sur les robinets. Vaporisez de l'eau de javel dans le WC, saupoudrez de bicarbonate de soude, frottez comme d'habitude... étincelant de propreté.

Débarrassez les fenêtres de toute la saleté de l'hiver. Prenez un chiffon humide trempé dans le bicarbonate de soude pour frotter les fenêtres. Epongez avec un chiffon trempé dans du vinaigre.

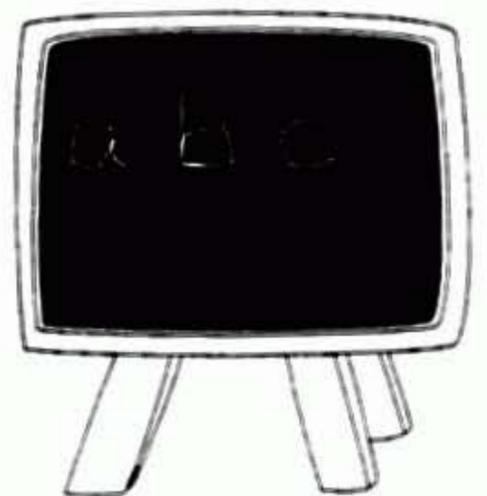
Oh oh. Qu'a fait votre enfant de 2 ans du marqueur indélébile ? Si c'est sur la surface émaillée ou métallique d'un réfrigérateur, d'une machine à laver, d'un lave-vaisselle, etc. le bicarbonate de soude peut vous aider. Faites un mélange avec 1 dose de bicarbonate de soude pour 3 doses d'eau et appliquez à l'aide d'une éponge. L'action légèrement abrasive va protéger la surface de l'appareil, tout en agissant sur l'encre. Bien évidemment, plus vous agissez vite mieux c'est !

Si les petits ont utilisé du crayon au lieu de la craie sur leur tableau, vous pouvez le nettoyer avec du bicarbonate de soude et de l'eau brûlante pour qu'il soit comme neuf. Il vous faudra essuyer l'excédent à l'aide d'un chiffon doux et sec par la suite, mais ça vaut mieux que de racheter un tableau neuf !

Le crayon étant une substance grasse, les qualités émulsionnantes du bicarbonate de soude sont parfaites pour les oeuvres d'art qui ornent vos murs à hauteur d'enfant ! Mouillez une éponge et saupoudrez du bicarbonate de soude sur la zone ou directement sur l'éponge, et frottez délicatement les traces de crayon. Essuyez l'excès de bicarbonate de soude et vos murs reviendront à leur état initial.

Les vases peuvent devenir glissants et gluants, surtout les plus étroits dans lesquels la brosse de cuisine ne rentre pas. Remplissez le vase à moitié avec de l'eau et du vinaigre dose pour dose. Ajoutez du bicarbonate de soude et constatez son action effervescente et nettoyante. Laissez agir un moment et rincez. Si un deuxième nettoyage est nécessaire, remplissez de bicarbonate de soude et d'eau brûlante et laissez agir pendant une nuit. Le lendemain, videz et reprenez à l'étape 1.

Prolongez la vie des fleurs coupées. Mettez 1/4 de cuillerée à café de bicarbonate de soude dans l'eau lorsque vous remplissez le vase.



Si vous avez laissé une couverture, un drap, un sac de couchage ou autre prendre l'humidité et la moisissure, vous pouvez peut-être réparer les dégâts avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau tiède. Prenez la plus grande bassine que vous pourrez trouver, préparez un mélange de bicarbonate de soude et d'eau tiède (soyez généreux avec le bicarbonate de soude) et faites tremper l'objet en le pressant bien avec les mains. Ajoutez ensuite un litre de vinaigre et laissez agir. Si cela rentre dans la machine à laver, tant mieux. Sinon, rincez bien à la main.

Vous avez renversé du lait dans la voiture, et ça vous donne envie de pleurer, mais le bicarbonate de soude peut vous sauver la mise ! Saupoudrez abondamment la zone dès que vous arrivez à la maison, et laissez sécher avant de passer l'aspirateur. Peut-être devrez-vous renouveler l'opération sur la zone sèche pour éliminer les derniers relents, mais ça vaut la peine de dépenser une ou deux boîtes de bicarbonate de soude !

Un savon doux fait maison

Versez environ 1/4 de verre de bicarbonate de soude dans un bol et ajoutez suffisamment de savon liquide pour tous usages de façon à obtenir la consistance d'un glaçage. Dans un magasin de santé naturelle vous trouverez bien un bon savon sans produits chimiques nocifs. Transvasez dans une boîte hermétique pour éviter le durcissement, et utilisez quand vous en avez besoin. Il vous faudra peut-être rajouter du savon liquide de temps en temps et mélanger, mais vous aurez là un très bon savon non toxique pour la maison.

Identifiez les couleurs résistantes ! Avant de nettoyer une moquette ou une tapisserie avec du bicarbonate de soude, faites un essai sur une zone cachée. La proportion idéale est environ une cuillerée à soupe pour un verre d'eau. Imprégnez la tache avec ce mélange et laissez sécher avant de passer l'aspirateur.

Ne mettez pas vos enfants en contact avec des produits agressifs ! Mettez environ 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau tiède et vous avez une solution dans laquelle vous pourrez tremper les jouets en plastique. Frottez-les bien à la main et rincez à l'eau du robinet. Convient particulièrement pour les objets que les tous petits mettent à la bouche.



Des jeux pour les enfants

Faites de la pâte à modeler avec du bicarbonate de soude. Mélangez 1 verre 1/4 d'eau, 2 verres de bicarbonate de soude, 1 verre de farine de maïs et 1 cuiller à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le colorant alimentaire de votre choix et

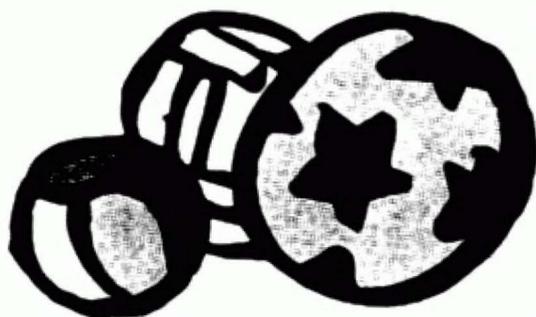
faites chauffer au micro-ondes pendant 1 minute à puissance maximale. Mélangez et remettez 1 minute au micro-ondes. Laissez refroidir et malaxez, puis placez au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Elle va durer pendant environ 1 semaine et les enfants seront enchantés !

Une distraction à prix modique ! Faites un volcan qui bouillonne et qui crache dans le bac à sable des enfants. Placez dans le sable une boîte en carton remplie à moitié de bicarbonate de soude mélangé avec une bonne dose de colorant alimentaire. Laissez les enfants garnir ses contours de sable humide afin de façonner la forme d'un volcan. Donnez-leur une demie bouteille de vinaigre à verser à l'intérieur. Pour avoir encore plus de mousse, ajoutez du savon liquide au mélange.

Un jeu bon marché pour occuper les enfants par un après-midi de pluie... et ils vous aideront à nettoyer par la même occasion ! Faites-leur découper des pochoirs amusants en forme de père Noël, de fées, etc. et les disposer partout sur la moquette. Maintenant place à l'amusement... vous verrez leur excitation lorsque vous allez leur permettre d'envoyer du bicarbonate de soude sur les pochoirs pour faire apparaître des formes sur la moquette. Il suffira simplement de passer l'aspirateur et votre moquette sera propre et désodorisée.

Pourquoi ne pas faire des pochoirs en forme de lettres de l'alphabet et dire aux enfants d'écrire des mots en saupoudrant le bicarbonate de soude ? Encore un super nettoyage de moquette et un jeu éducatif passionnant en perspective!

Un jeu de ballons! Prenez de beaux ballons et un entonnoir qui peut loger dans l'orifice des ballons. A l'aide de l'entonnoir versez environ 2 cuillers à café de bicarbonate de soude dans le ballon



dégonflé. Laissez l'entonnoir en place et versez autant de vinaigre que possible. Etirez rapidement le ballon et fermez-le en l'attachant. La réaction chimique va le faire gonfler. La réaction effervescente qui se produit entre le vinaigre et le bicarbonate de soude produit en effet du dioxyde de carbone.

Des pâtes sauteuses ! Il vous faut un grand vase en verre, assez d'eau pour le remplir presque entièrement, 1/4 verre de vinaigre, 3 cuillers à soupe de bicarbonate de soude et des pâtes alimentaires crues. Il suffit de mélanger tous les ingrédients dans le vase et dès que la mixture bouillonne et fait de la mousse, jetez-y les pâtes. Elles vont d'abord couler et puis remonter car avec la réaction chimique les bulles s'accrochent aux pâtes. Elles flottent à la surface et coulent à nouveau lorsque les bulles de dissipent à la surface. Fascinant !

Jeu de chasse-neige ! Videz une boîte de bicarbonate de soude sur une feuille de papier cuisson que vous aurez étalé sur la table de la cuisine. Laissez les enfants y faire rouler leurs chasse-neige et autres véhicules de travaux. Ils vont adorer ça, et leurs jouets en sortiront plus propres (il suffit de les rincer à l'eau et de les faire sécher). En plus, s'ils ont mis du bicarbonate de soude partout, ce sera l'occasion de donner un coup de nettoyage à la table et au sol qui en ont certainement besoin !

Avant de ranger les jouets d'extérieur en plastique des enfants, les piscines et autres objets à gonfler, saupoudrez ceux-ci de bicarbonate de soude pour prévenir la formation des odeurs de plastique et de renfermé en attendant l'été suivant.

Nettoyez les poupées préférées, les animaux en peluche et les ours qui ne peuvent pas se laver en les plaçant dans un sac en plastique avec 1/2 verre de bicarbonate de soude. Secouez vigoureusement. Laissez agir 15 minutes, puis aspirez les résidus. Le bicarbonate de soude va attirer une bonne partie de la saleté et le fait de brosser ou d'aspirer va déloger celle-ci.

Utilisez du bicarbonate de soude si votre enfant fait pipi au lit. Saupoudrez immédiatement sur les draps pour neutraliser l'acidité et absorber l'odeur en attendant la lessive du lendemain. Saupoudrez également le matelas pour absorber l'humidité et désodoriser. Passez l'aspirateur le lendemain. Si votre enfant a trop serré ses lacets, essayez de saupoudrer le nœud bicarbonate de soude. Cela peut l'aider à glisser un peu.



Le bicarbonate de soude et les animaux de la maison

Le bicarbonate de soude absorbe les odeurs de la litière du chat. Recouvrez le fond du bac à litière avec le contenu d'une

boîte de bicarbonate de soude. Ajoutez une couche de litière par-dessus. Les litières très chères contiennent un agent destructeur d'odeurs que le bicarbonate de soude peut remplacer. Alors achetez la litière la moins chère et faites des économies ! Le bac est plus facile à nettoyer et ça ne sent presque pas.

Pour nettoyer le bac à litière de votre chat, remplissez-le à moitié d'eau tiède et ajoutez 1 verre de vinaigre. Laissez tremper 10 minutes. Videz l'eau et saupoudrez de bicarbonate de soude, puis frottez avec une serviette en papier froissée. Rincez et essuyez avec une autre serviette en papier.

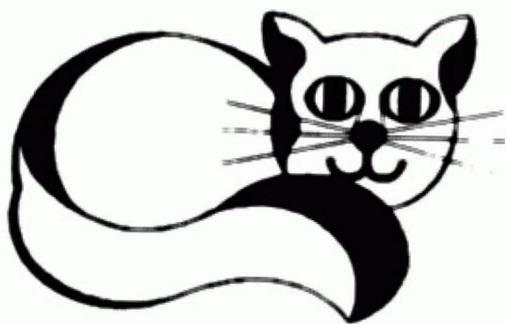
Saupoudrez la litière du chat tous les jours avec du bicarbonate de soude pour prévenir les odeurs.

Les puces sont des nuisibles, alors rendez-leur la vie difficile et facilitez celle de vos animaux. Saupoudrez votre chien de bicarbonate de soude (bonne chance pour le chat) plusieurs heures avant le bain. Cela va tuer un grand nombre de puces et supprimer l'odeur de chien. Attention de bien rincer, car sinon le chien pourrait avoir une petite irritation de la peau.

Saupoudrez votre chien de bicarbonate de soude avant de le brosser et cela aura plusieurs effets : il sera plus propre, son poil plus brillant, les odeurs atténuées, et il aura moins de puces (elles craignent l'alcalinité).

Si vous avez un animal en cage, comme un lapin ou un cochon d'inde, vous pouvez atténuer les odeurs en saupoudrant tous les deux jours du bicarbonate de soude sous la litière. L'animal n'ira probablement pas lécher le bicarbonate de soude, mais prévoyez de l'eau fraîche au cas où. (Cela ne lui fera pas de mal). Résultat, la cage ne sent pas, les enfants sont contents et maman aussi !

Mettez du bicarbonate de soude au fond de la cage à oiseaux.



Après le nettoyage habituel, saupoudrez une bonne couche au fond du bac avant de remettre une couche de papier journal. Convient également aux cages à souris.

Mettez du bicarbonate de soude autour des gamelles de vos animaux. Cela éloigne les insectes et autres.

Saupoudrez du bicarbonate de soude sur le panier de votre animal. N'en mettez pas beaucoup, mais régulièrement et passez l'aspirateur de temps en temps. Les couvertures resteront belles et propres.

Une astuce épatante pour se débarrasser des odeurs de chien! Faites dissoudre 1 verre de bicarbonate de soude dans 2 litres d'eau, faites-y tremper les vêtements de votre chien et étendez-les. Lors de votre prochaine promenade, votre toutou pourra mettre son écharpe ou son manteau et vous n'aurez pas à affronter les odeurs.

Faites tremper le collier du chien dans un mélange concentré de bicarbonate de soude et d'eau brûlante pendant 30 minutes, puis frottez avec une brosse dure. Il sera débarrassé de la graisse et de la saleté, et il suffit de le rincer et de le suspendre à l'extérieur pour le faire sécher avant de le réutiliser.

Si votre chat a eu un petit accident quelque part dans la maison, ne désespérez pas! Faites un mélange concentré de bicarbonate de soude avec juste assez d'eau pour le dissoudre. Mélangez avec une huile essentielle (le citron va bien) et étalez ou vaporisez sur la zone concernée. Passez l'aspirateur pour enlever les résidus séchés et ce ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

Pour éduquer votre chiot à la propreté, saupoudrez du bicarbonate de soude sur l'endroit mouillé. Cela éliminera l'odeur et le découragera de retourner au même endroit.

Neutralisez l'acidité due aux chiens qui urinent sur les arbres devant chez vous en mettant du bicarbonate de soude. Cela aidera à protéger les arbres et comme les chiens ne sentiront pas l'odeur de l'urine, ils n'utiliseront plus les mêmes arbres.

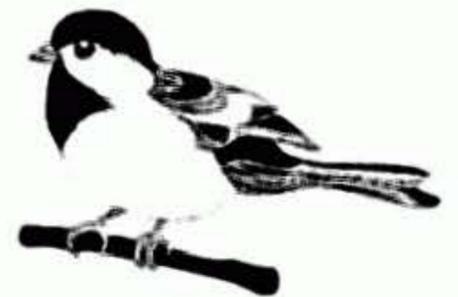
Nettoyez les oreilles de votre animal avec un mélange de

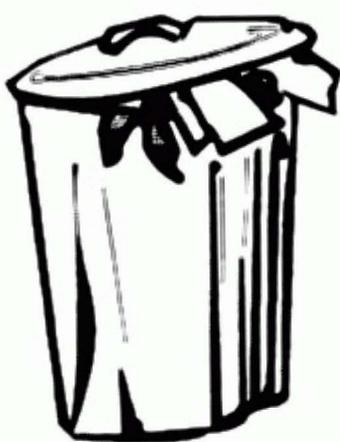
bicarbonate de soude et d'eau tiède pour éliminer les petites bêtes et la saleté incrustée.

Evitez la formation de boules de poils dans la fourrure de votre chat. Trempez une éponge dans de l'eau tiède additionnée de bicarbonate de soude et frottez délicatement le poil de l'animal. Si vous l'habituez progressivement à ce geste, il l'attendra comme une récompense, et cette opération permet d'enlever les poils superflus susceptibles de former des boules.

Vous devez nettoyer votre aquarium ? S'il est un peu grand pour un nettoyage facile, mettez-le dans la douche, saupoudrez 1/2 verre de bicarbonate de soude à l'intérieur et remplissez-le d'eau au tiers. (Ne le remplissez pas plus que ça car il serait trop difficile à vider.) Laissez reposer 30 minutes puis frottez avec un vieux tampon à récurer.

Testez l'acidité de votre aquarium avec un testeur acheté dans votre magasin habituel, et prenez du bicarbonate de soude pour l'équilibrer. Il en faudra très peu, environ 1/4 cuiller à café pour 40 litres. Veillez à utiliser un testeur approprié et ne forcez pas trop la dose.





Le bicarbonate de soude à l'extérieur

Bienvenue! Protégez votre tapis de bienvenue en le saupoudrant de bicarbonate de soude de temps en temps. Nettoie, désodorise et attire la saleté.

Lorsque vous secouerez le tapis, les molécules de poussière qui se seront accrochées au bicarbonate de soude s'envoleront. Sinon, vous pouvez le taper contre un mur et lui passer un coup de jet d'eau puissant après une bonne dose de bicarbonate de soude.

Les brûleurs du barbecue peuvent se boucher et s'encrasser à cause de la graisse. Faites leur une séance annuelle de maintenance en les faisant tremper dans du bicarbonate de soude et de l'eau brûlante. Laissez agir pendant une nuit, rincez soigneusement et remettez-les en place. En même temps, profitez-en pour saupoudrer le plateau receveur en-dessous du gril. Elimine les odeurs et diminue les risques de graisses qui peuvent prendre feu.

Des grilles de barbecue grasses ? Frottez-les avec une pâte de bicarbonate de soude et d'eau, laissez reposer jusqu'à ce que ça sèche et grattez juste avant votre prochain barbecue pendant que vous faites chauffer la grille. Pour un nettoyage de printemps supplémentaire, faites tremper la grille dans un mélange concentré de bicarbonate de soude et d'eau pendant environ 1 heure, puis rincez avant de remettre en place.

Si vous avez un four en pierre à l'extérieur, vous savez qu'on ne peut pas utiliser de détergents normaux à cause du goût qu'ils peuvent transférer aux aliments. Utilisez du bicarbonate de soude pour enlever la graisse et la saleté accrochée. La pierre devient très belle et vos pizza n'auront pas le goût de savon... Il suffit de saupoudrer le four de bicarbonate de soude, de mouiller avec de l'eau et de frotter avec un chiffon dur.

De vilaines rayures sur vos pots de fleurs? Recouvrez d'une épaisse pâte de bicarbonate de soude et d'eau. Laissez reposer puis nettoyez comme d'habitude. Les rayures se verront beaucoup moins.

Les meubles d'extérieur dureront beaucoup plus longtemps avec un peu de soins et d'attention. Et le bicarbonate de soude vous facilite tellement les choses! Il suffit de mettre 1/4 de verre de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau chaude pour nettoyer les meubles avec une éponge douce, puis de rincer l'excédent. Saupoudrez directement sur les chaises en toile, hamacs etc., puis secouez pour éliminer l'excédent.

Vous coulez du béton? Prenez un peu de bicarbonate de soude pour l'empêcher de prendre trop vite. Il suffit de saupoudrer la surface du béton coulé.

Vous utilisez du gazon artificiel pour l'aire de jeu des enfants ? Elle aura tendance à développer de la mousse, alors de temps à autre saupoudrez toute l'aire de bicarbonate de soude. Inutile de rincer ou quoi que ce soit. Plus de mauvaise odeur et plus de mousse !

L'eau de la piscine des oiseaux est sale ? Nettoyez simplement de temps en temps en y mettant 1/2 verre de bicarbonate de soude et en frottant avec un vieux tampon à récurer. Rincez à l'eau tiède et renouvelez l'eau comme d'habitude.

Un nid de fourmis près de la maison? Mettez du bicarbonate de soude sur la zone affectée tôt le matin ou juste après une averse. Attendez une demie heure et versez du vinaigre au même endroit.

Avant de ranger votre matériel de camping à la fin les vacances, saupoudrez-les de bicarbonate de soude. Emportez-en une boîte avec vous quoi qu'il arrive. Vous verrez que c'est un excellent détergent pour la vaisselle, il vous aidera à frotter vos casseroles et marmites, et sera un très bon désodorisant pour les chaussures de marche qui sentent mauvais. Il est parfait pour vous laver, pour vous brosser les dents et rafraîchir la bouche, et sera utile contre les piqûres d'insectes bénignes. Utilisez-le pour vous assurer que les braises du feu sont complètement étouffées avant d'aller vous coucher. Juste avant de replier la tente et de rouler votre sac de couchage, saupoudrez le tout de bicarbonate de soude. L'année prochaine, vous aurez une bonne surprise lorsque vous déballerez un matériel de camping propre au lieu de l'habituel bazar aux odeurs de renfermé !



Utilisez du bicarbonate de soude pour désodoriser votre matériel de pêche. Vous pouvez saupoudrer le tout et rincer, ou alors mélanger 2 cuillers à soupe de bicarbonate de soude avec 1 litre d'eau chaude pour rincer votre matériel. Elimine les odeurs des appâts et maintient votre équipement en bon état.

Saupoudrez du bicarbonate de soude dans les sacs de golf et de gym pour les désodoriser, et utilisez le pour nettoyer les fers de golf (sans les rayer !). Préparez une pâte pour les clubs, appliquez et frottez avec une éponge douce.

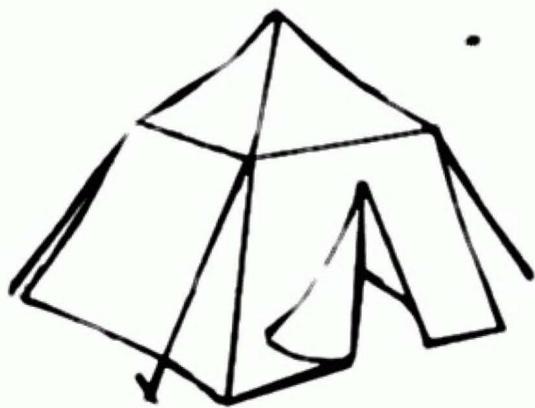
Lavez les poubelles au bicarbonate de soude une fois par mois. Une fois sèche, saupoudrez la poubelle à volonté et faites de même après chaque ramassage des ordures. Absorbe les mauvaises odeurs.

Utilisez le bicarbonate de soude pour vos poubelles de recyclage. Saupoudrez un peu tous les deux ou trois jours à mesure que vous les remplissez. Préviens les odeurs des vieilles bouteilles de lait, etc. et évite l'odeur d'humidité du papier mouillé.

Nettoyez votre plancher d'extérieur en bois avec du bicarbonate de soude. En le frottant une fois par an il sera beau toute l'année. Mouillez le plancher et saupoudrez-le de bicarbonate de soude à volonté. Frottez bien avec un balai d'extérieur, en faisant mousser le bicarbonate de soude. Laissez agir 20 minutes et rincez simplement à l'eau. Nettoie le plancher et élimine les mousses qui ont pu se former pendant l'hiver.

Traitez les taches d'huile sur votre plancher en bois avec du bicarbonate de soude. Saupoudrez une bonne quantité directement sur la zone affectée et laissez agir. Une fois que la poudre a absorbé une partie de l'huile, enlevez à la brosse et répétez l'opération. Pour une tache ancienne, appliquez un peu de diluant pour peinture et saupoudrez immédiatement de bicarbonate de soude pour empêcher le diluant de pénétrer dans le bois. Laissez agir et brossez.

Utilisez du bicarbonate de soude dans votre fosse septique. Il contribue à maintenir l'équilibre du pH et préserve un environnement sain pour les bonnes bactéries dont votre fosse septique a besoin. Il suffit de mettre un verre de bicarbonate de



soude dans la cuvette et de tirer la chasse une fois par semaine, ou mieux encore, mettez un verre de bicarbonate de soude dans le réservoir une fois par semaine et vous aurez en plus l'action nettoyante pour les WC !

Gardez une boîte de bicarbonate de soude dans votre atelier. C'est pratique pour plein de choses. Pour un produit acide qui se renverse, pour étouffer un feu qui se déclare, pour désodoriser si vous manipulez des substances à forte odeur comme la colle, le diluant, etc.

Au feu ! Gardez une boîte de bicarbonate de soude dans votre garage et dans votre voiture. En cas de feu peu important, le bicarbonate de soude étouffe et empêche sa propagation s'il est dû à de l'essence lorsque vous l'envoyez sur les flammes. Ne soyez pas inconscient, si le feu est important, inutile de prendre des risques, appelez les pompiers.

Pour la voiture

Les cosses de la batteries sont corrodées ? Faites une pâte épaisse de bicarbonate de soude et d'eau que vous appliquez sur les cosses. Assurez-vous qu'elle est bien épaisse et attendez 10 minutes. Enlevez au jet d'eau et vous serez épaté de la différence.

Si votre vieille batterie de voiture est vraiment au bout du rouleau, vous pourrez peut-être la faire démarrer une dernière fois (pour arriver jusqu'au garage). Versez une cuiller à café de bicarbonate de soude dans chaque ouverture. Attendez 10 minutes et essayez de redémarrer. Si ça marche, votre prochain arrêt est le garage, pour acheter une nouvelle batterie ! Ne faites cela que si votre batterie a atteint le point de non-retour.

Neutralisez l'acide de batterie en cas de fuite. Le bicarbonate de soude détruit les enzymes acides et les empêche de causer des dommages supplémentaires sur la peinture, les vêtements ou même la peau. Faites quand-même attention de rincer vite et bien à l'eau propre.

Des éraflures sur la voiture ? Tout le monde n'a pas vos qualités pour réussir les créneaux... ! Si vous trouvez une rayure sur votre pare-choc, un chiffon humide, un peu d'huile de coude et beaucoup de bicarbonate de soude vont en venir à bout sans altérer la peinture.

Nettoie merveilleusement les sièges de voiture en vinyle. Il suffit de frotter les zones éraflées ou usées avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau. Laissez sécher et éliminer l'excès de poudre à l'aide d'un chiffon doux.

Nettoyant pour vitres de voiture. Après avoir lavé les vitres, saupoudrez du bicarbonate de soude sur un chiffon humide et frottez les vitres sur chaque face. Evitez la saleté sur l'intérieur et les traces de pluie sur l'extérieur. Magique !

Des insectes sur votre pare-brise ? Essayez un mélange de bicarbonate et d'eau chaude. Cela nettoiera en un rien de temps les résidus secs sur les vitres, phares, grilles et peintures sans les altérer. En fait, il suffit d'en ajouter un peu à votre shampoing pour voiture la prochaine fois que vous la lavez, et il fera des merveilles sur toutes ces petites marques de goudron, de sève, de déjections d'oiseaux, etc.

Donnez un coup de propreté à cette voiture ! Le bicarbonate de soude fait des merveilles à l'intérieur de votre voiture. Mettez-en dans les cendriers pour détruire les odeurs et éteindre les cendres. Saupoudrez-le sur vos tapis de sol pour absorber l'humidité et les odeurs dues aux chaussures toujours mouillées. Utilisez-le pour essuyer les sièges en cuir. Ou saupoudrez-le sur les liquides renversés tels que le lait ou du jus de fruits.

Gardez une boîte de bicarbonate de soude dans votre voiture. Si vous tachez vos vêtements avec de l'essence, saupoudrez-les immédiatement pour enlever l'odeur et absorber une partie de l'essence. De toute façon, avoir du bicarbonate de soude dans une voiture est une bonne idée si vous renversez quelque chose qui peut développer des odeurs (du lait, etc.)

Gardez des balais d'extérieur propres et nets. Faites-les tremper une fois l'an dans un mélange concentré de bicarbonate de soude et d'eau chaude. Vous n'avez rien d'autre à faire, laissez les tremper, puis videz l'eau dans le premier parterre de fleurs, ça leur donnera une dose de sels alcalins.

Des problèmes de mousse ? Si vous habitez dans une région humide où la mousse se développe dans les zones ombragées ou sur le toit, le bicarbonate de soude peut vraiment vous aider.

L'alcalinité va dessécher la mousse en une nuit. Il suffit de le saupoudrer et de laisser agir. Sur les zones à problèmes, saupoudrez généreusement, mais en général vous n'aurez pas besoin d'une grande quantité et en le faisant toutes les deux semaines vos zones ombragées seront impeccables. Convient également pour le toit, mais comme vous n'aurez pas envie de le faire trop souvent, attendez le beau temps et saupoudrez en grande quantité sur les zones moussues.

Nettoyez la piscine des enfants à la fin de l'été avec du bicarbonate de soude et de l'eau chaude. Elimine la saleté et la moisissure qui a pu s'accumuler. Vous pourrez la ranger en sachant qu'elle sera propre et fin prête l'été prochain.

Si vous avez une caravane, nettoyez votre réservoir à eau au début des vacances en le remplissant d'eau avec de 2 verres de bicarbonate de soude. Conduisez ainsi jusqu'à votre lieu de vacances. Le voyage va permettre de remuer le tout, et une fois arrivé à destination vous pourrez vidanger, rincer plusieurs fois et refaire le plein. Le goût de plastique et de renfermé sera parti et vous aurez de la bonne eau pour les vacances.

Comment nettoyer les pinceaux qui ont eu de la peinture à l'huile? Vous devrez enlever une grande partie de la peinture avec de l'essence de térébenthine, mais cela étant fait, faites tremper les pinceaux pendant une nuit dans un mélange concentré de bicarbonate de soude et d'eau. La peinture est partie... et la térébenthine aussi.

Vous avez une piscine ? L'une des choses les plus importantes est de contrôler et de maintenir le pH. Le bicarbonate de soude convient parfaitement, il apporte de l'alcalinité et régule le pH. Vous pouvez avoir une piscine propre sans recours aux produits chimiques. Fini les yeux rouges... Suivez toujours les conseils de votre spécialiste.

Suivez les mesures suivantes pour de meilleurs résultats:

Contrôlez le pH de votre piscine une fois par semaine avec un kit de contrôle professionnel.

Si le pH est inférieur à 7.2 Ajoutez 1.5 kg de bicarbonate de soude par 19000 litres d'eau

Entre 7.2 – 7.5 Ajoutez 1 kilo de bicarbonate de soude par 19000 litres d'eau

Supérieur à 7.5 N'ajoutez pas de bicarbonate de soude

Si vous voulez aussi contrôler l'alcalinité, suivez les instructions suivantes. Notez que si vous maintenez l'alcalinité entre 80 et 100ppm, le pH s'équilibrera tout seul.

Si l'alcalinité est de 20ppm Ajoutez 2.7 kilos de bicarbonate de soude par 19000 litres d'eau

Si l'alcalinité est de 40ppm Ajoutez 2.0 kilos par 19000 litres d'eau

Si l'alcalinité est de 60ppm Ajoutez 1.4 kilo par 19000 litres d'eau

Si l'alcalinité est de 80ppm Ajoutez 650 grammes par 19000 litres d'eau

Si l'alcalinité est de 110ppm N'ajoutez pas de bicarbonate de soude

Utilisez du bicarbonate de soude pour nettoyer votre jacuzzi. Remplissez un seau d'eau chaude avec 1 verre de bicarbonate de soude pour 4 litres. Avec le balai à franges, nettoyez l'intérieur du jacuzzi pour le maintenir propre.

Si les jouets de piscine ont passé presque tout l'été dans l'eau, faites les tremper dans de l'eau chaude et du bicarbonate de soude avant de les ranger. Supprime les films gluants et empêche la moisissure.



Le soin des plantes et du jardin

Si votre jardin a besoin d'un petit coup de pouce, essayez l'une ou l'autre de ces astuces.

Avant d'utiliser votre pulvérisateur organique préféré, ajoutez 1 cuiller à café de bicarbonate de soude pour 4 litres. Il a une excellente action fongicide.

Le bicarbonate de soude va vous aider à tester l'acidité du sol de votre jardin. Prélevez la valeur d'une tasse de terre et mettez-la dans un bol. Ajoutez 2 tasses d'eau et mélangez avec 1/4 tasse de bicarbonate de soude. La quantité de bulles vous indiquera l'acidité. Un petit frémissement sur les bords ne représente pas grand chose, un véritable volcan est énorme ! Maintenant vous savez quelles questions vous devez poser à la jardinerie du coin.

Si vous découvrez que votre sol est trop acide, vous pouvez réduire sensiblement cette acidité avec du bicarbonate de soude pour avoir un jardin beaucoup plus beau. Voici ce qu'il faut faire : attendez que chaque chose soit en place, puis enterrez plusieurs boîtes de bicarbonate de soude. Il vous faudra certainement faire des essais avant de trouver la bonne proportion de bicarbonate de soude par rapport à la surface de sol, mais lorsque vous l'aurez trouvée vous serez impressionné par les résultats. Moins de mauvaises herbes, des fleurs plus nombreuses et plus belles, de plus beaux légumes et plantations et des plantes en meilleure santé. Commencez par saupoudrer la zone la première année. Contrôlez l'acidité au bout d'un mois en utilisant la méthode indiquée ci-dessus et ajustez cette quantité pour l'année suivante. Attention à la surdose, ne tombez pas dans l'excès contraire pour vous retrouver avec un sol trop alcalin. Cela est uniquement valable pour les sols acides, si vous avez un problème d'alcalinité, adressez-vous à votre jardinerie.

Des points noirs, des taches brunes ou autres maladies fongiques ? Mélangez 5 cuillers à café de bicarbonate de soude pour 4 litres d'eau. Ajoutez 1 litre de savon liquide pour l'action surfactante et pulvérisez sur les plantes affectées. Vous pouvez également utiliser ce mélange pour le sol, mais comme indiqué plus haut,



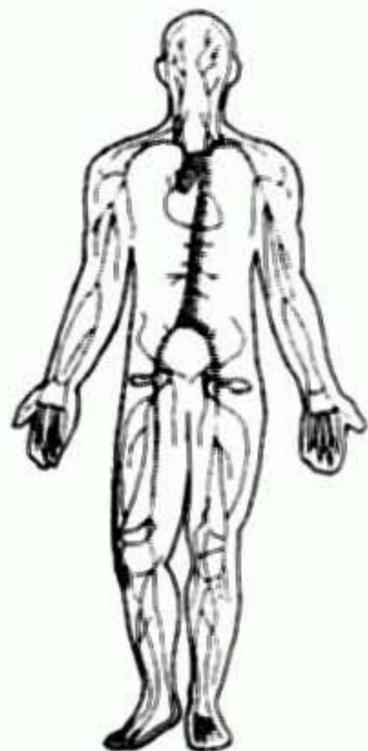


vérifiez au préalable si votre sol est acide, et n'en mettez pas trop. Cette méthode devrait supprimer la plupart des problèmes fongiques. Pour de meilleurs résultats, arrosez généreusement les plantes deux jours avant la pulvérisation.

Vaporisez un mélange peu concentré de bicarbonate de soude et d'eau autour de vos plants de tomates. Cela éloigne les nuisibles et réduit l'acidité de votre plantation, ce qui vous donne des tomates sucrées et goûteuses !

Erigez une barrière contre les nuisibles. Tracez une ligne continue de bicarbonate de soude autour des plants favoris des bêtes indésirables. Elles éviteront l'alcalinité comme la peste ! Pour de meilleurs résultats, agissez après la pluie et saupoudrez directement sur les limaces et les escargots.

Prévenez l'apparition des mauvaises herbes dans les fissures du béton et les allées en briques. Saupoudrez généreusement l'allée ou la surface et à l'aide d'un balai faites pénétrer la poudre dans les interstices. Le produit empêchera les mauvaises herbes de pousser.



Le bicarbonate de soude pour les soins personnels

Le bicarbonate de soude dans l'armoire à pharmacie

Avant d'absorber du bicarbonate de soude à des fins médicales, demandez l'avis de votre médecin. Il ne convient pas aux personnes soumises à un régime pauvre en sel. Il peut également affecter l'action de certains médicaments – demandez à votre pharmacien si vous pouvez l'utiliser sans danger. Déconseillé aux femmes enceintes, sauf avis médical contraire.

Le bicarbonate de soude peut aider à soulager les symptômes d'une légère infection urinaire. En buvant suffisamment d'eau additionnée de bicarbonate de soude pendant 2 ou 3 jours, vous équilibrez le pH de votre organisme. Parlez-en à votre médecin, et s'il est d'accord, mettez 1/2 cuil. à café pour 300ml d'eau. Buvez 8 verres par 24 heures maximum.

Beaucoup utilisent le bicarbonate de soude comme un anti-acide à cause de ses propriétés alcalines. Même recette que ci-dessus, c'est-à-dire 1/2 cuiller à café pour 300ml d'eau, à raison d'une dose tous les 2 heures maximum. A ne pas faire pendant plus d'une journée.

Pour soulager un estomac un peu dérangé, mettez une pincée de bicarbonate de soude et une pincée de sel dans une tasse d'infusion de menthe. Ce n'est pas la boisson la meilleure du monde mais elle vous soulagera l'estomac.

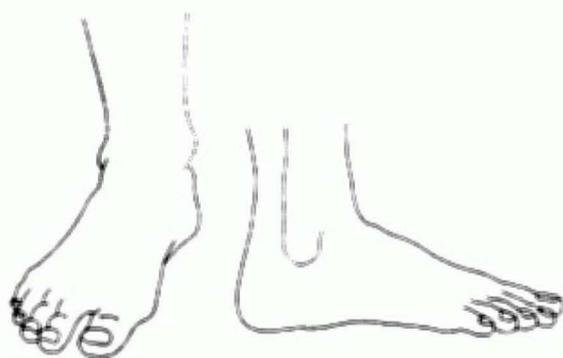
Nous ne pouvons pas vous promettre de guérir la gueule de bois... mais on peut en soulager les symptômes avec cette idée. Mettez une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un demi verre d'eau et buvez. Vous compenserez la perte en sels minéraux due à la déshydratation et le bicarbonate de soude soulagera votre estomac. Prenez un autre verre environ deux heures après.

Certaines personnes jurent également que c'est un bon remède contre les douleurs intenses de l'arthrite. Essayez de prendre

1/2 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 300ml d'eau toutes les 2 heures. Faites cela 4 fois par jour pendant 3 jours. Ne prenez pas ce remède si vous suivez un régime sans sel.

Nez bouché? Préparez votre recette de spray habituel et ajoutez-y 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude. Pour un effet « extra-fort », mélangez de l'eau chaude et du bicarbonate de soude et avec un goutte à goutte, mettez une goutte dans chaque narine. L'alcalinité va sécher le tout en un clin d'oeil.

Besoin d'un remontant après un effort physique intense? Le bicarbonate de soude va compenser la perte de sels minéraux occasionnée par la transpiration (de même après des vomissements ou une diarrhée). Prenez une bouteille de 2 litres et versez-y 1 litre d'eau bouillie. Avec un entonnoir, incorporez 1 cuillerée à café de sel de table, 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude et 5 cuillerées à café de sucre en poudre. Ajoutez un sachet de boisson énergétique instantanée et mélangez bien. Savourez ! (si la boisson instantanée est déjà sucrée, inutile de rajouter du sucre).



Soulagez les gencives douloureuses en plongeant vos doigts mouillés dans du bicarbonate de soude et en appliquant sur la zone douloureuse. Fonctionne à merveille pour les ulcères de la bouche. Et également pour les poussées dentaires des tous petits !

Apaisez la douleur des aphtes en appliquant une pâte épaisse de bicarbonate de soude et d'eau pendant le plus longtemps possible.

Pour les boutons de fièvre, utilisez le même mélange. Appliquez directement sur le bouton à l'aide d'un coton (mais sans frotter). Répétez l'opération au moins deux fois par jour. Cela détruira les bactéries et dessèchera la lésion.

Empêchez l'accumulation de la cire d'oreille en rinçant vos oreilles de temps en temps avec du bicarbonate et de l'eau chaude. Utilisez un goutte à goutte ou une seringue en plastique. De l'huile d'olive chaude peut être également utile, et éliminez l'excédent en rinçant avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau.

Traitez le pied d'athlète avec un bon saupoudrage de bicarbonate de soude. Pour un traitement plus intense, préparez une pâte et

appliquez pendant 15 minutes environ le matin, puis rincez sous la douche et séchez soigneusement. Saupoudrez les pieds encore une fois de bicarbonate de soude. A faire tous les jours pendant 1 semaine.

Les piqûres d'abeille ou d'autres petits insectes sont faciles à traiter. Formez une petite noisette de bicarbonate de soude additionnée d'eau, appliquez en pressant sur la piqûre et maintenez à l'aide d'un sparadrap. Otez lorsque la douleur est partie pour laisser cicatriser normalement. Les piqûres de guêpe se soignent plutôt avec du vinaigre dilué. Toutefois, si quelqu'un développe une allergie ou une réaction importante, accompagnez-la rapidement aux urgences.

Faites la même chose pour les piqûres de méduse ou d'orties de mer. Soulagez la douleur de cette manière, mais consultez un médecin sans tarder.

Apaisez les démangeaisons d'un bras ou d'une jambe dans le plâtre en saupoudrant légèrement l'entrée de celui-ci de bicarbonate de soude que vous faites pénétrer en soufflant avec un sèche-cheveux.

Les démangeaisons de la varicelle, du zona, du sumac vénéneux ou d'autres plantes urticantes peuvent être soulagées avec un bain chaud dans lequel vous ajoutez 1/2 verre de bicarbonate de soude. Vous pouvez continuer à soulager les plaques du sumac vénéneux en appliquant une pâte de bicarbonate de soude additionné d'eau sur la zone affectée pendant environ 15 minutes.

De la même façon, les démangeaisons vaginales liées à l'approche des règles peuvent être apaisées avec un bain tiède additionné d'1/2 verre de bicarbonate de soude.

Un bain au bicarbonate de soude aide à soulager la douleur d'une infection urinaire mineure.

Soulagez une infection urinaire mineure en buvant un verre d'eau additionné d'une cuillerée à café de bicarbonate de soude toutes les deux heures pendant 2 jours. Cela permet d'équilibrer le pH de l'organisme. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

Quelqu'un de la famille a un problème de mycose ? Faites-lui prendre un bain additionné d'un verre de bicarbonate de soude pendant une demie heure. Nettoie le tout en un clin d'oeil. Convient parfaitement aux enfants car leur peau délicate ne peut pas être mise en contact avec des produits agressifs.

Ce n'est pas drôle d'avoir mal à la gorge ! Cassez un cachet d'aspirine dans un verre d'eau chaude, ajoutez une cuiller à café de bicarbonate de soude et remuez jusqu'à dissolution complète. Faites des gargarismes pour soulager les symptômes. Si le goût est trop salé, ajoutez une cuillerée à café de miel.

Traitez rapidement les petites brûlures. Remplissez un bol d'eau glacée et incorporez du bicarbonate de soude. Trempez un torchon dans ce mélange et appliquez sur la zone affectée. A faire le plus rapidement possible pour diminuer le risque de formation d'une ampoule.

S'il s'agit juste d'une petite brûlure avec le four ou le fer à repasser, et que vous n'avez pas le temps d'appliquer la méthode ci-dessus, essayez ceci. Mettez la brûlure sous le robinet d'eau froide pour arrêter la sensation de brûlure, puis frottez avec une pâte de bicarbonate de soude additionné d'eau froide. Laissez sécher, brossez et rincez. Cela enlève la douleur et favorise la cicatrisation

La dernière chose que veut un enfant c'est qu'on frotte son genou écorché ! Enlevez les saletés d'un genou écorché en appliquant une pâte de bicarbonate de soude. Laissez agir, puis rincez soigneusement avec le pommeau de la douche si possible.

Si quelqu'un renverse du liquide de batterie ou un autre produit acide, traitez immédiatement en faisant couler de l'eau froide et en saupoudrant de bicarbonate de soude pour neutraliser l'acide.

Soins pour bébé

Difficile de se débarrasser des croûtes de lait de Bébé. Préparez une pâte avec du bicarbonate de soude et de l'eau, appliquez avant le bain et rincez soigneusement et délicatement, en évitant les yeux de Bébé.

Une alternative consiste à frotter le cuir chevelu de Bébé avec de l'huile, saupoudrer de bicarbonate de soude et masser. Peignez délicatement, puis faites un shampoing et rincez au moment du bain.



Faites baisser la température de Bébé s'il a de la fièvre en lui faisant prendre un bain tiède additionné de bicarbonate de soude.

Un coup de soleil? Soulagez la douleur avec un bain tiède additionné de la moitié d'une boîte de bicarbonate de soude.

Faites partir les verrues, grains de beauté, taches brunes et autres protubérances de la peau avec un mélange de bicarbonate de soude et d'huile de ricin en pâte épaisse (pas trop tout de même car elle doit pouvoir s'étaler). Appliquez ce mélange sur la zone à traiter et recouvrez avec un pansement. Faites cela deux fois par jour jusqu'à élimination, généralement en deux ou trois semaines. La nouvelle peau se forme sous la verrue et la "pousse" vers l'extérieur. Attention : si vous avez un grain de beauté récent avec une teinte noire, consultez un médecin pour vous assurer qu'il ne s'agit pas d'un mélanome.

Soulagez les yeux fatigués. Rincez-les avec un mélange d'eau tiède et de bicarbonate de soude – sauf si vous êtes allergique aux solutions salées. Elimine les restes de maquillage et soulage les yeux.





Le bicarbonate de soude et le reste du corps

Traitez les boutons de chaleur avec une douche fraîche et une pâte de bicarbonate de soude et d'eau. Laissez agir la pâte le plus longtemps possible avant de l'enlever.

Pour éliminer les odeurs fortes sur vos mains, mouillez vos mains et frottez-les fortement avec du bicarbonate de soude, puis rincez. Particulièrement bon pour les odeurs de poisson cru, d'abats de poulet, d'ail, d'oignon ou de fruits de mer.

Gardez des ongles doux et brillants en les frottant avec un mélange un peu liquide d'eau et de bicarbonate de soude. S'il en reste, utilisez-le pour frotter la peau sèche de vos coudes.

Pour une haleine plus fraîche, essayez ce bain de bouche. Saupoudrez 1/2 cuiller à café de bicarbonate de soude dans de l'eau chaude et faites un bain de bouche. Au lieu de masquer les odeurs, cela va modifier le pH de la bouche et détruire les bactéries responsables des odeurs.

Pour un nettoyage rapide après le repas, saupoudrez votre brosse à dents mouillée de bicarbonate de soude et brossez vos dents et prothèses.

Voici une recette infallible pour faire un bon nettoyage hebdomadaire de votre dentier : recouvrez le dentier d'eau oxygénée, incorporez une cuiller à café de bicarbonate de soude et laissez tremper pendant une nuit. Cela le nettoie en profondeur, détruit les bactéries responsables des odeurs, et vous apporte une sensation de fraîcheur toute la journée.

Vous voulez débarrasser vos dents des taches brunes de thé et de café ? Essayez cette méthode. Mélangez 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillerée à soupe d'eau oxygénée et 1/2 cuiller à café d'extrait de menthe (pour l'arôme). Appliquez cette pâte sur vos dents et laissez agir le plus longtemps possible. Faites cela tous les soirs pendant 14 jours et vous noterez une différence flagrante. (Ne pas avaler).

Essayez le bicarbonate de soude pour blanchir vos dents. Saupoudrez légèrement la brosse à dents avant de mettre le dentifrice et brossez-vous les dents normalement. Le dentifrice masque le goût du bicarbonate de soude tandis que celui-ci agit.

Brossez l'appareil dentaire de votre enfant une fois par jour avec du bicarbonate de soude pour le nettoyer et pour que les bagues restent bien brillantes (il n'y a rien de pire que des bagues ternes !)

Saupoudrez une bonne dose de bicarbonate de soude dans les chaussures de tennis, les chaussettes, les bottes et les pantoufles pour éliminer les odeurs. Faites cela pendant que tout le monde dort, et ni les enfants ni votre mari ne s'en apercevra !

Si vous avez un aphte difficile à atteindre avec une pâte de bicarbonate de soude, essayez cette solution rapide : faites un gargarisme avec 1/2 cuillerée à café de bicarbonate de soude diluée dans 1/2 verre d'eau. Rafraîchit et nettoie la bouche, soulage la douleur de la lésion et favorise la cicatrisation grâce à l'alcalinité.

Vous pouvez même utiliser le bicarbonate de soude comme déodorant pour les aisselles. Regardez les recettes ci-dessous et choisissez celle qui vous convient. Essayez les deux et retenez celle qui vous réussit le mieux.

Préparez un déodorant crème en mélangeant 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude , 2 cuillerées à soupe de vaseline et la même dose de talc ou de poudre pour bébé. Faites chauffer au bain marie ou sur feu très doux, en remuant constamment jusqu'à obtention d'une consistance douce et crémeuse. Conservez dans un récipient muni d'un bouchon hermétique. Le bicarbonate de soude absorbe les odeurs au lieu de simplement les masquer.

Saupoudrez une fine couche de bicarbonate de soude sur un gant humide. Tamponnez sur la partie du corps souhaitée. Ne pas rincer. Pour une application plus facile, mettez dans un flacon pulvérisateur 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 1 verre d'eau. Diminuez la dose de bicarbonate de soude si le mécanisme se bouche.

Mélangez un verre de bicarbonate de soude et 2 cuillerées





à soupe de farine de maïs, et placez le tout dans une boîte en plastique avec un pinceau à maquillage muni d'un manche court. Après la douche, appliquez la poudre au pinceau. Comme votre peau est encore un peu humide, la poudre adhèrera sans problème.

Mélangez deux parts égales de bicarbonate de soude et de farine de maïs, puis ajoutez de l'eau de façon à pouvoir verser cette préparation dans un moule. Après séchage, vous obtenez un déodorant-bille que vous pouvez humidifier et appliquer. Attention toutefois, car le bicarbonate de soude est caustique, et si vous l'appliquez sur une peau à vif ou fragile (par exemple après avoir rasé vos aisselles), cela risque de vous brûler.

Utilisez un mélange de talc et de bicarbonate de soude pour saupoudrer l'intérieur de vos cuisses en guise de déodorant et d'absorbeur d'humidité.

Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur votre serviette hygiénique pour une protection anti-odeurs. Egalement efficace contre les démangeaisons. Les démangeaisons vaginales peuvent être apaisées par des douches vaginales à l'eau tiède additionnée de bicarbonate de soude .

Enlever une écharde profondément enfoncée peut être très difficile, surtout sur un enfant peu coopératif. Essayez l'un des remèdes suivants pour une solution sans douleur :

Faites tremper le doigt dans un mélange d'eau chaude additionnée d'une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude pendant 20 minutes deux fois par jour. Au bout de quelques jours, l'écharde pourra être extraite sans mal avec une pince à épiler.

Ou : préparez une pâte avec du bicarbonate de soude et de l'eau, et mettez cette pâte sur un sparadrap. Appliquez ce dernier sur la zone affectée et laissez pendant 24 heures. Lorsque vous enlevez le pansement, l'écharde va dépasser de la peau et pourra s'extraire facilement avec une pince à épiler.

Dans un bain chaud, le bicarbonate de soude est efficace contre

les petits problèmes de peau tels que la sécheresse cutanée, etc. Ajoutez environ un demi verre dans le bain et traitez le problème en vous prélassant pendant 1/2 heure.

Bain de sel : associez 2 verres de bicarbonate de soude avec 1 verre de sels d'Epsom et 1 verre de sels marins. Mélangez. Versez 1/4 de verre de ce mélange dans votre bain pendant que celui-ci se remplit. Pour un bain relaxant et hydratant, ajoutez dans l'eau 1 à 2 cuillerées à soupe de glycérine végétale pure (disponible dans les magasins d'alimentation naturelle).

Faites-vous plaisir avec un merveilleux bain relaxant au bicarbonate de soude. Il suffit d'y incorporer un demi verre de bicarbonate de soude pendant que l'eau coule, puis profitez de ses vertus adoucissantes pour la peau. Pour quelque chose d'un peu plus exotique, commencez par prendre votre bain avec des huiles parfumées et relaxez-vous un moment avant de le remplir à nouveau d'eau très chaude en incorporant un demi verre de bicarbonate de soude. Ce dernier va adoucir la peau et favorisera l'élimination de l'huile lorsque vous viderez la baignoire.

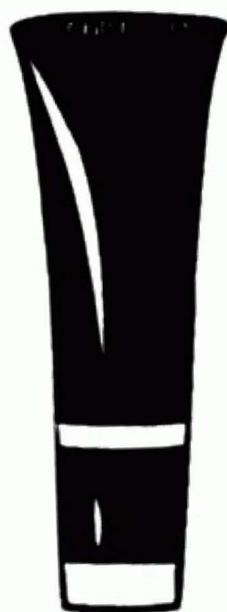
C'est excellent pour les pieds douloureux ou les ampoules (ah, les chaussures neuves !). Bichonnez vos pieds dans un grand bol d'eau brûlante additionnée d'1/4 de verre de bicarbonate de soude. Soulage les pieds douloureux, traite les oignons et les cors, et apaise la douleur des ampoules à vif.

Soins du visage

Utilisez-le pour exfolier votre peau en douceur. Saupoudrez une petite quantité de bicarbonate de soude sur la paume de votre main, ajoutez un peu d'eau, et lavez-vous le visage. La peau est comme hydratée. Pour voir la différence, lavez seulement la moitié du visage, rincez, séchez avec une serviette... puis comparez la douceur de la peau.

Utilisez du bicarbonate de soude pour vous raser de près. Vous constaterez qu'en mélangeant un peu de bicarbonate de soude avec de l'eau pour vous frotter la peau juste avant le rasage, vous absorbez la graisse au niveau des favoris, ce qui facilite le travail du rasoir. Il est possible également de laisser le bicarbonate de soude sur le visage et d'appliquer la crème à raser par-dessus (mais si vous mettez du temps à vous raser, cela risque de piquer au bout d'un moment).





Essayez de mettre un peu de bicarbonate de soude dans votre lai nettoyant au lieu d'utiliser des gommages. Les petits grains sont ronds et minuscules, ce qui le rend non-abrasif. Vous apprécierez la différence !

Préparez votre propre gommage en mélangeant une cuiller à café de bicarbonate de soude avec de l'huile d'olive de façon à obtenir une pâte. Appliquez en massant délicatement la peau et rincez bien avant de sécher avec une serviette merveilleusement douce.

Vous voulez un gommage facial naturel ? Mélangez dans votre robot ménager une poignée de porridge ou de flocons d'avoine crus avec de l'eau et une poignée de bicarbonate de soude. Conservez dans un récipient hermétique pour ne pas que le mélange se dessèche, et utilisez chaque fois que vous voulez bichonner votre peau. Permet d'éliminer l'excès de gras et de soigner les petits boutons.

Si vous êtes sujet à l'acné, voici un bon truc : préparez une pâte avec du bicarbonate de soude et de l'eau. Elle doit être assez épaisse pour être façonnée en une petite boule. Il suffit d'appliquer les boules sur les zones affectées et de laisser agir le plus longtemps possible. Cela fait sortir le pus, détruit les bactéries et aide à cicatriser. Recommencez jusqu'à disparition des boutons.

Une autre idée pour lutter contre les boutons à vif consiste à préparer une pâte à base de bicarbonate de soude et d'eau oxygénée. Appliquez le soir au coucher et laissez agir toute la nuit. Dessèche les boutons en un clin d'oeil ! C'est un bon remède d'urgence contre les boutons si vous disposez d'au moins une heure avant de sortir.

Si vous avez la peau grasse et que vous ne voulez pas de toutes les substances chimiques que contiennent les produits nettoyants vendus dans le commerce, essayez le bicarbonate de soude à la place. Saupoudrez du bicarbonate de soude dans une paume, versez de l'eau tiède dans l'autre, et frottez sur le visage en évitant les yeux. Renouvelez si nécessaire et faites cela matin et soir pendant une semaine : vous serez épaté par le résultat. Beaucoup mieux que les produits du commerce, et bien moins coûteux.

Soins des cheveux

C'est excellent pour vos cheveux également ! A votre prochain shampoing, utilisez aussi un peu de bicarbonate de soude. Vous vous débarrasserez des résidus chimiques des laques, gels, cires, etc., et vos cheveux seront plus nets et naturellement brillants. Le bicarbonate de soude enlève la dureté de l'eau pendant le shampoing et vos cheveux sont plus lumineux si vous l'utilisez assez souvent.

Si vous en mettez avec votre soin après-shampoing dans le creux de la main et appliquez sur les pointes uniquement, vos cheveux auront plus de volume, de vigueur et d'éclat.

Pas le temps de vous laver les cheveux avant de sortir ? Saupoudrez vos cheveux de bicarbonate de soude puis brossez. Vous pouvez même passer un coup de séchoir pour les coiffer si vous le désirez. Elimine l'excédent de gras et donne aux cheveux volume et vitalité. Ça marche vraiment !

Pour enlever les dépôts de protéines sur des lentilles de contact à usage quotidien, préparez une pâte humide avec du bicarbonate de soude et une solution saline. Nettoyez les lentilles avec ce mélange dans le creux de la main, puis faites votre entretien habituel. L'action abrasive modérée va éliminer les dépôts sans abîmer les lentilles, et elle seront comme neuves. Parlez-en d'abord à votre optométriste, et ne le faites pas plus d'une fois par mois.

Traitez les mycoses des pieds avec du bicarbonate de soude. Faites tremper vos pieds tout d'abord dans un mélange d'eau tiède et de bicarbonate de soude. Séchez-les puis appliquez une pâte de bicarbonate de soude et d'eau chaude pendant 30 minutes sur les zones affectées. Renouvelez l'opération jusqu'à disparition de la mycose.

Prenez soin de vos mains de jardinier ! Lavez vos mains irritées à l'eau tiède avec une bonne dose de bicarbonate de soude, puis nettoyez vos ongles avec une brosse à ongles imprégnée de bicarbonate de soude. La saleté s'en va et vos mains sont douces et belles.

Utilisez du bicarbonate de soude pour enlever la peau dure de vos coudes et de vos talons. Frottez-les avec une pâte de bicarbonate



de soude et d'eau en effectuant un mouvement circulaire. D'ici la fin de la semaine, vous serez belle et douce.

Votre langue est blanche ? Rien n'y fait ? Essayez de garder une cuillerée de bicarbonate de soude sur la langue pendant le plus longtemps possible, matin et soir, jusqu'à disparition. Il ne vous faudra pas longtemps pour retrouver une bouche fraîche et propre.

C'est aussi très bon pour bébé. Soulagez les démangeaisons de l'érythème fessier et neutralisez l'acidité de l'urine en laissant dissoudre 2 cuillerées à café de bicarbonate de soude dans l'eau du bain de Bébé. Adoucit la peau et rend Bébé propre comme un sou neuf !

Essayez de saupoudrer un peu la couche de bébé à chaque linge avant de la refermer. Ne saupoudrez PAS directement la peau fragile de bébé, sauf si vous devez le rincer tout de suite dans le bain. Le bicarbonate de soude va neutraliser l'acidité de l'urine et atténuer les odeurs.

Bébé met sa bouche partout ! Limitez les risques en lavant tous les objets qu'il est susceptible de mâchouiller avec un mélange peu concentré de bicarbonate de soude et d'eau tiède. Frottez également son lit, son parc et sa table à langer. Nettoyez sa poussette et ses joujous. C'est totalement sans danger et vous dispense de produits chimiques dangereux.



Index

Acidité, estomac	12, 55	Casseroles, nettoyage	20
Acidité du sol	53	Cendriers	30
Acné	64	Chat	43, 44, 45
Alèses	33	Chaussures de ski	32
Allergies, détergent	26	Cheminée	34
Ampoules	63	Chien	43, 44
Anti-acide	55	Chiot, propreté	44
Anti-odeur	60, 61, 62	Chlore, cheveux	27
Aphtes	56	Chlore, vêtements	27
Appareil à croque-monsieur	21	Chrome	36
Appareil dentaire, bagues	61	Cire d'oreille	55
Appareils électroménagers	14, 17	Cloisons en bois	31
Aquariums	45	Colliers de chiens	44
Argenterie	30, 36	Composition parfumée pour toilettes	29
Arthrite	55	Couches	26, 66
Assouplissant textile	24	Coup de soleil	59
Bac à légumes	14	Couverture, moisie	34
Bac à sable	41	Couverture, rangement	34
Baignoire	16, 28	Crayon	39
Bain	62, 63, 66	Cristal	16
Balai à franges	52	Croutes de lait	58
Ballons	41	Cruche	18
Batteries	28, 45, 59	Cuivre	21, 38
Béton	47	Cuivre, vieilli	23
Biberons	14	Démangeaisons	57, 62, 66
Bijoux fantaisie	30	Démangeaisons vaginales	62
Bijoux, argent	36	Dentier	60
Bijoux, or	36	Dentifrice	28
Blanchir les dents	61	Dents	47, 60, 61
Boisson énergétique	56	Déodorant	61, 62
Bonbons dans la machine à laver	26	Déodorant, corps	62
Bouilloire électrique	18	Désodorisant	47
Boules poils	45	Draps	32
Boulons	31	Echarde	62
Bouteille thermos	17	Ecoulement acide	58
Bouteilles	48	Ecrans de porte	30
Boutons de chaleur	60	Ecrous	31
Brosses à cheveux	28	Encre, taches	15, 30, 39
Brosses à dents	28, 29	Enfants, jeux	41
Brûleurs	19	Eponges	18
Brûleurs de barbecue	46	Équipement électrique	32
Brûlures	58	Essence, vêtements	50
Brûlures d'estomac	12	Evacuations	28, 38
Cafetière électrique	17	Evier en inox	18
Cafetière, verre ou inox	18	Evier en porcelaine	38
Cage, animal	43, 44	Fenêtres	31, 39
Camping	47	Fer à repasser	27
Casseroles	20	Feu	30
Casseroles en cuivre	20	Fissures, remplissage	32
		Fleurs	46, 50, 53
		Fleurs fraîches	39
		Formica	15

Four	19, 21	Mousse	48, 50
Four, extérieur	46	Mycose	58, 65
Fourmis	14, 47	Naphtaline	31
Friteuse	21	Nappe en plastique	35
Fruits	10, 11, 12	Nettoyant doux	40
Gamelle, animal	44	Nettoyant visage	64
Gants en caoutchouc	14	Neutralisation d'acide, pipi au lit	33, 42
Garage	49	Neutralisation d'acide, vomi de bébé	33, 37
Gâteau au chocolat	12	Nez bouché	56
Gâteau d'été aux fruits rouges	12	Nid de fourmis	47
Glaçage	12	Nuisibles	43, 54
Gommage visage	64	Nuits chaudes	34
Graisse, vêtements	26	Odeurs, chimiques	35
Grille-pain	21	Odeurs, sacs de sport	31
Grilles de barbecue	46	Omelette	9
Gueule de bois	55	Panier à linge	27
Haricots secs	11	Panier, animal	44
Infection urinaire	55, 57	Pâte à modeler	41
Inox	36	Pâtes sauteuses	42
Ivoire	38	Peau sèche	63
Jeux	41	Peignes	28
Jouets, nettoyage	40	Peluches	34
Lacets de chaussures	42	Perles	30
Lait renversé	40	Pesticides	10
Lait, cuisine	10	Pied d'athlète	65
Lavage	25	Pieds	63
Lave-vaisselle	16	Pierre	46
Légumes	10	Pinceaux	51
Lentilles de contact	65	Pipi au lit	33
Levure	9	Piqûres d'insectes	57
Linoléum	30, 36	Piscine	51, 52
Literie	33	Piscine des oiseaux	47
Litière de chat	43	Plancher, bois	48
Livres, moisi	33	Planches à découper	23
Lunettes	37	Plans de travail	15
Machine à laver	24, 26	Plantes	34, 53
Mains, odeur	23, 60	Plats	16, 22
Mal de gorge	58	Poêle anti-adhésives	20
Manteaux, rangement	31	Poil de chien, entretien	45
Marbre	28	Pomme de douche	28
Marques sur les meubles	37	Porc	10
Marqueur indélébile	39	Porcelaine	29, 32, 36
Matériel de pêche	48	Porcelaine, baignoires et lavabos	29, 38
Matériel de sport	31	Porte de douche	29
Mauvaise haleine	60	Porte de four	19
Mauvaises herbes	53, 54	Poubelle	21, 22, 48
Méduse	57	Poubelles de recyclage	48
Meubles d'extérieur	47	Poulet	9, 10
Meubles encrassés	36	Pouvoir blanchissant	38
Micro-ondes	21	Poussière	32
Moisissure, plantes	34		
Moisissure, vêtements	33, 40		

Protection de la literie	27, 33	Taches de café, dents	60
Puces	32	Taches de jus de fruit	15
Purée	9	Taches de rouille	15, 36
Rangement	32	Taches de transpiration	25
Rangement jouets	42	Taches sur les cols	25
Rasage	63	Taies d'oreiller	33
Receveur de douche	29	Tampon à récurer	22
Réfrigérateur	13	Tapis	32
Réservoir des toilettes	48	Tapis de bienvenue	46
Rhubarbe	11	Tapis et moquettes, entretien	32
Rideau de douche	28, 38	Tapis et moquettes, odeurs	38
Robot ménager	18	Tapis et moquettes, pose	32
Rouille, écrous et boulons	31	Tapis et moquettes, salissures	32
Sacs de sport	31	Tapis et moquettes, shampooing	37
Sacs de voyage	31	Tasses	17
Sacs en toile, nettoyant	36	Thé glacé	12
Sacs poubelle	22	Toilettes	29
Salle de bains, nettoyant	28, 38	Tiroirs	33
Sauce	10	Torchon	18
Sauce de salade	12	Urine de chat	43
Sauce tomate	11	Urine de chien	44
Serviettes de table	24	Vaisselle	47
Soin des pieds	63	Varicelle	57
Soin des yeux	59	Vases	39
Soins de la bouche	60	Verrues	59
Soins de la peau	62	Vêtements de chasse	24
Soins des cheveux	65	Vêtements de chiens	44
Soins des ongles	60, 65	Viande avariée	13
Soins pour bébé	58	Voiture, entretien	49
Sol acide	54	Voiture, nettoyage	50
Sol, rayures	22	Volcan	41
Sols	22	Vomi	33
Sous-sol, humidité	35		
Stores vénitiens	30		
Tableau	39		
Tache de sang	25		
Taches anciennes, vêtements	25		
Taches d'huile	48		

LE VINAIGRE

- L'arme secrète de Mère Nature ! -

*Découvrez ce que peuvent faire pour vous
2 cuillerées à café de vinaigre par jour !*

Vous allez être ébloui par les pouvoirs et les multiples possibilités du vinaigre. Ce produit commun de la maison regorge d'acides aminés essentiels et de vitamines, de minéraux et d'enzymes utiles à la santé. Aujourd'hui, au terme d'années de recherche, le "Livre du Vinaigre" d'Emily Tacker, auteur d'ouvrages sur la santé au naturel, vous fait découvrir plus de 300 façons d'utiliser le vinaigre pour en tirer tous les bienfaits pour améliorer votre forme et votre beauté, retrouver vitalité et tonicité et même maigrir. C'est le recueil le plus complet depuis la découverte du vinaigre voilà 10.000 ans.

SOULAGER LA DOULEUR

Améliorez l'état des articulations
• Soulagez les pieds fatigués et douloureux • Protégez-vous des maux de l'hiver • Soulagez les douleurs musculaires
• Estomper les marques disgracieuses sur la peau.

LA CONTRIBUTION DE LA NATURE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Stimulez votre mémoire • Dites adieu aux pellicules • Dormez à poings fermés • Dopez votre organisme et maigrissez • Améliorez votre état général et votre bien-être • Dopez votre énergie et gardez la forme !

DANS LA MAISON

• Chassez les germes • Désinfectez et désodorisez • Détachez tapis et moquettes • Faites briller miroirs et vitres • Débarrassez-vous des taches d'encre, de café, de rouille et de vin • Faites briller les chromes, le laiton, les cuivres et le cuir.

POUR LA LESSIVE

• Des couleurs ravivées. Un blanc plus éclatant.
• Estompez les taches de transpiration • Enlevez

les taches • Votre assouplissant fait maison et votre parfum d'intérieur personnalisé.

DANS LA SALLE DE BAIN

• Faites briller votre douche • Enlevez et prévenez la moisissure • Bannissez les odeurs • Supprimez les taches d'eau sur les portes vitrées

A LA CUISINE

• Détruisez les bactéries • Faites briller les verres et la porcelaine • Donnez une nouvelle vie à vos vieilles casseroles
• Stérilisez le réfrigérateur, les planches à découper et les appareils électriques
• Nettoyez vos fours sans frotter !

LA CUISINE AU VINAIGRE

Attendrissez la viande • Transformez les légumes nature en délicieux pickles • Préparez et mettez en bouteille vos propres vinaigres aromatisés
• Des recettes délicieuses pour les marinades, la conservation, la cuisson, et bien plus encore !

Et ce n'est là n'est qu'un bref aperçu des centaines d'utilisations possibles du vinaigre que vous allez découvrir. Bien d'autres encore vous attendent. Lorsque vous les lirez, vous serez convaincu que le vinaigre est le produit miracle pour une vie meilleure et en pleine forme. Bientôt vous direz : "Y a-t-il une seule chose pour laquelle le vinaigre n'est pas bon?" Oui, 308 remèdes vous attendent pour un essai de 90 jours de vie meilleure sans engagement de votre part. Pour recevoir votre exemplaire à l'essai, directement en provenance de l'éditeur au prix spécial de lancement, il vous suffit de remplir le bon de commande ci-dessous. Rappelez-vous, le "Livre du Vinaigre" n'est pas disponible dans les librairies pour le moment.

Et vous bénéficiez en plus de la garantie de l'éditeur Satisfait ou Remboursé pendant 90 jours.

Deux cadeaux GRATUITS

D'une valeur de 39,90 euro

En bonus spécial et pour une durée limitée, nous vous envoyons un exemplaire GRATUIT du "Livre du Miel" (valeur 19,95 €) et un exemplaire GRATUIT du "Livre de l'Ail" (D'une valeur de 19,95 €) pour toute commande du *Livre du Vinaigre*.

GRATUIT : Le Livre du Miel

On l'utilise dans le monde entier pour lutter contre toutes sortes d'affections. Le miel est un aliment précieux très facile à digérer et une source d'énergie instantanée. Combiné au vinaigre de cidre et à d'autres ingrédients naturels, le miel semble pouvoir assurer de façon durable une bonne santé, un bien être et une vie plus saine et plus longue! Préparez des remèdes maison qui aident à :
• Augmenter les capacités articulaires
• Passer des nuits calmes • Avoir les idées claires
• Déglutir sans douleur • Eclaircir la voix
• Soulager la gueule de bois • Embellir la peau
• Stimuler la croissance des cheveux
• Eliminer les odeurs • Soulager les échauffements sur la peau • Garder une peau jeune et sans ride • Estomper les taches sur la peau
• Et bien d'autres choses encore!

GRATUIT : Le Livre de l'Ail

Vous découvrirez peu à peu comment mélanger l'ail à des ingrédients courants pour traiter toute sorte de problèmes et de maux. En prime, les remèdes sont faciles et rapides à préparer, et ils sont NATURELS. Par exemple, découvrez comment le miel, le vinaigre et d'autres ingrédients naturels associés à l'ail peuvent soulager les douleurs dues aux mouvements, stimuler ses défenses naturelles, réguler l'alimentation, calmer la nervosité. Vous y trouverez des remèdes qui ont fait leurs preuves pour améliorer l'état général, donner du tonus, favoriser la digestion, stimuler le métabolisme, diminuer les ballonnements, vous protéger contre les maladies de l'hiver, et bien plus encore. Ces deux livres GRATUITS sont disponibles uniquement pendant une durée limitée, alors pour éviter toute déception, commandez dès aujourd'hui. Vous recevrez trois livres pour le prix d'un et ils resteront à vous même si vous décidez de renvoyer le *Livre du Vinaigre*.

POUR UNE LIVRAISON PLUS RAPIDE TÉLÉPHONEZ AU 0892 105 480* DEPT RO2000

ECONOMISEZ 6.95 euro en plus ! 1 lot complet (1 livre du Miel, 1 livre du Vinaigre & 1 livre de l'Ail)
pour 19.95 euro seulement, frais de port inclus

ECONOMISEZ 16.95 euro! 2 lots complets (2 livres du Miel, 2 livres du Vinaigre & 2 livres de l'Ail)
pour 29.90 euro seulement, frais de port inclus

ECONOMISEZ 27.80 euro! 3 lots complets (3 livres du Miel, 3 livres du Vinaigre & 3 livres de l'Ail)
pour 39 euro seulement, frais de port inclus

Pour bénéficier de cette offre spéciale de commande supplémentaire destinée aux clients privilégiés, il vous suffit d'inscrire vos noms, adresse et les détails de votre commande sur papier libre, et de l'envoyer accompagné d'un chèque, un ordre de virement ou votre numéro de carte de crédit (avec sa date d'expiration) à :

L'Offre Exclusive Dept RO2000 83 rue Chardon Lagache 75016 Paris
Garantie 365 jours Satisfait ou Remboursé



40

Remèdes au Miel et au Vinaigre

*Plus recettes de
beauté et astuces*



Les Pouvoirs Curatifs Inégalés de la Nature.

Tout au long de l'histoire et aussi loin que remontent les archives, guérisseurs, médecins, scribes et étudiants ont recensé des ouvrages qui tous attestent des bienfaits et des prodigieuses vertus médicinales que nous procure la nature. Les dons miraculeux de la nature ont littéralement traversé les âges.

Aujourd'hui, après 2004 années d'histoire, vous pouvez ouvrir n'importe quel journal quotidien ou magazine de santé ou de style de vie, vous lirez que ce qui était vrai au cours de milliers d'années passées l'est encore de nos jours. En général, ces publications modernes ne manquent pas de faire référence aux bienfaits et aux vertus curatives de la nature.

Médecins, guérisseurs et magnétiseurs savaient déjà ce que la recherche moderne n'a de cesse de confirmer. Les remèdes naturels ont résisté à l'épreuve du temps. Et ils sont aujourd'hui aussi valables qu'ils l'ont toujours été. Il en est trois en particulier, dont je vais parler et que je vais recommander dans ce bref exposé. Familièrement, on les désigne comme le trio miracle de la nature : il s'agit du miel, du vinaigre et de l'ail. Ces trois substances naturelles sont vraiment des aliments miracles. Leurs innombrables vertus et leurs utilisations pratiques sont présentées en détails dans le best-seller intitulé. ***"Le miel, le vinaigre et l'ail, trio miracle de la nature"***.

***QUE VOTRE NOURRITURE SOIT VOTRE REMEDE
QUE VOTRE REMEDE SOIT VOTRE NOURRITURE
"Hippocrate" Père de la médecine.***

LE MIEL. Une œuvre de la nature vraiment miraculeuse. On ne peut que s'émerveiller de la série d'événements qui sont à l'origine de la prodigieuse substance naturelle qu'est le miel. Les abeilles butineuses récoltent le liquide fin et sucré que les fleurs renferment en leur cœur : elles aspirent le nectar et le stockent dans leurs jabots jusqu'à leur retour à la ruche. Là, elles libèrent leur nectar et le transmettent aux autres abeilles. Puis, au terme d'un processus élaboré de transformation du nectar sous l'action de leurs propres enzymes, la substance est stockée dans les cellules de cire en vue d'être affiné par la suite.

Le miel a des propriétés antiseptiques naturelles et il est utilisé à des fins énergétiques et curatives. Le miel constitue une source très concentrée de nutriments essentiels, de vitamines C, D, E et B, de minéraux tels que calcium, magnésium, zinc, phosphore, cuivre et manganèse. Il procure également un apport naturel en fer et en hydrates de carbone. Source naturelle d'énergie, le miel fournit à l'organisme des nutriments efficaces contre la fatigue. Il est également utile dans le traitement des troubles gastriques tels que la diarrhée car il peut détruire les bactéries nocives. Il peut être aussi employé comme adjuvant d'un traitement efficace contre les ulcères.

LE VINAIGRE. Le vinaigre de cidre est élaboré à partir de pommes fraîches broyées et stockées dans des fûts en bois. Ce procédé renforce le processus de fermentation naturelle. Le vinaigre de cidre contient un cocktail puissant de nutriments, de vitamines, de minéraux, d'enzymes et d'acides aminés. Ses propriétés épatantes pour la santé et bon nombre d'utilisations possibles comme des recettes de cuisine ou des astuces pour revitaliser les cheveux et la peau, sont largement évoquées dans le best seller mondial ***"Le miel, le vinaigre et l'ail"***. Cet ouvrage informatif fournit une panoplie incroyable d'utilisations multiples et variées du vinaigre de cidre. Des problèmes de peau aux problèmes de cheveux, le vinaigre peut aussi s'avérer un produit nettoyant efficace. Le vinaigre de cidre a le pouvoir de détruire les bactéries, de traiter les problèmes de peau ou de cheveux ternes, de soulager les piqûres d'insectes, de nettoyer votre tapis, et ce n'est qu'un aperçu.

L'AIL. L'ail est probablement, dans l'histoire de l'humanité, la plante médicinale la plus recherchée, la plus utilisée, celle qui a fait couler le plus d'encre et fait le plus parler d'elle. On raconte que les hommes qui ont construit les pyramides en mangeaient quotidiennement pour améliorer leur force et leur endurance. L'ail est présent dans la littérature antique des Hébreux, des Grecs et des Egyptiens. Et des milliers d'années plus tard, les vertus de cette plante extraordinaire sont légendaires. Ouvrages de recherches, publications médicales et magazines de santé ne tarissent pas d'éloges sur les nombreuses vertus médicinales de cette plante miracle.

- * L'ail fait baisser la pression artérielle.
- * L'ail est un puissant stimulant du système immunitaire.
- * L'ail a des propriétés antibiotiques et antiseptiques.
- * L'ail est efficace dans le traitement de l'arthrite et de la candidose.
- * L'ail réduit les risques de maladies cardio-vasculaires.
- * L'ail fait baisser le taux de cholestérol sanguin.
- * L'ail est bon pour le colon et le cœur ; c'est un anti-fongique efficace.

L'ail est l'un des aliments les plus précieux sur cette planète. Grâce à ses propriétés antibiotiques, l'ail était employé pour soigner les blessures et les infections pendant la première guerre mondiale; il servait aussi de remède contre la gangrène durant la guerre.

Mère Nature offre trois produits naturels pour promouvoir votre santé, votre bien-être et votre longévité. Consommez-les dès que vous le pouvez, de préférence tous les jours et ce aussi longtemps que vous vivrez.

David Craig

Auteur de

The Weight loss Factor, The Valance Nova Programmes, Youth & Rejuvenation, Vitamins & Minerals for Healing & Health

Le Miel et le Vinaigre!

Voici deux des remèdes les plus merveilleux, bons pour la santé et universellement acceptés, qui soient connus du genre humain. Au fil des ans, nombreux sont ceux qui les ont utilisés tel qu'indiqué ci-dessous à des fins médicinales pour promouvoir la santé et le bien-être, ainsi qu'à des fins ménagères pour nettoyer sans nuire à l'environnement.



Pour la santé de l'organisme

- 1** On a chanté maintes louanges sur la consommation journalière d'un tonique au miel et au vinaigre. La dose de base étant: deux cuil. à café de miel et deux de vinaigre, délayés dans un plein verre d'eau tiède. Les personnes qui en consomment régulièrement disent se sentir jeunes et vigoureuses bien au-delà "du troisième âge".
- 2** Pour soigner l'insomnie, mélanger un peu de vinaigre à une tasse de miel. A prendre au coucher.
- 3** Selon les vieux de la vieille, le miel est un moyen aisé et naturel de perdre du poids: délayer deux cuil. à café de miel dans un verre d'eau. A consommer 1/2 heure avant les repas. Fait fondre les kilos de trop.
- 4** Pour les migraines, prendre deux cuil. à café de miel à chaque repas. Dès qu'une migraine s'annonce, prenez vite une cuil. à café de miel.
- 5** Autre alternative: faire bouillir un volume égal de vinaigre et de miel, et respirer la vapeur qui s'en dégage.
- 6** Pour couper la faim, commencer chaque repas par un bon plat de salade fraîchement cueillie, assaisonnée de deux cuil. à soupe de vinaigre.
- 7** Pour soulager les douleurs de l'arthrite, prendre une cuil. à café de vinaigre dans un verre d'eau, 4 fois par jour.
- 8** Pour soulager une infection rénale, prendre deux cuil. à café de vinaigre dans un verre d'eau, trois fois par jour.
- 9** Il paraît que mâcher la cire d'un rayon de miel soulage les troubles respiratoires car elle agit comme un agent désensibilisateur.
- 10** Pour soulager les maux de gorge, se gargariser avec un



verre d'eau additionnée d'une cuil. à café de vinaigre.

11 Pour enrayer une toux agaçante, rien de mieux que le vinaigre et le miel: mélanger une cuillère à soupe de vinaigre à 1/2 tasse de miel et en prendre lorsque nécessaire.

12 Éliminez en une semaine les tics nerveux et les crampes musculaires qui reviennent régulièrement en prenant deux cuil. à café de miel aux repas.

13 Pour arrêter le nez de couler, boire un verre d'eau additionnée d'une cuil. à café de vinaigre.

14 Une cuil. à café de miel au coucher guérit l'incontinence nocturne.

15 Soulagez les vertiges en buvant un verre d'eau contenant un soupçon de vinaigre.

16 Pour se remettre d'une gueule de bois, prendre une cuil. à café de miel toutes les heures.



Pour les soins externes

Pour éliminer les odeurs de pieds, prendre un bain de pieds deux fois par semaine dans une petite bassine d'eau additionnée d'1/3 de tasse de vinaigre. Y ajouter aussi un sachet de thé.

17 Pour apaiser les démangeaisons, au lieu de votre savon habituel, utilisez 1/2 verre d'eau additionnée d'une cuil. à café de vinaigre.

18 Pour neutraliser l'effet néfaste d'un bain prolongé, y ajouter 1/2 tasse de vinaigre. Ne pas se rincer.

19 Les petites brûlures guérissent plus vite si on les enduit d'une généreuse couche de miel.

20 Les coupures ou éraflures auront moins tendance à s'infecter si vous les nettoyez avec du vinaigre.

21 Pour apaiser les démangeaisons causées par le sumac vénéneux, mélangez un volume égal de vinaigre et d'eau. Tamponnez-en régulièrement les zones affectées.

22 Pour soulager la douleur causée par le zona, tapotez



délicatement les endroits affectés avec du vinaigre pur quatre fois par jour et trois fois pendant la nuit.

24 Pour un excellent rinçage capillaire: une tasse d'eau additionnée d'une cuil. à café de vinaigre empêche les pellicules et la desquamation du cuir chevelu.

25 Pour défriser une nouvelle permanente ou revitaliser une vieille permanente, ajoutez un peu de vinaigre à l'eau de rinçage.

26 Les adeptes de la natation peuvent réduire les risques d'otite grâce à des gouttes à base de vinaigre. Diluer un volume de vinaigre et un volume d'eau. En mettre après chaque séance de natation.

27 Evitez les sueurs nocturnes en tamponnant votre corps de vinaigre pur avant le coucher.



Pour la beauté du corps

28 Pour une peau douce et rayonnante, battre un blanc d'oeuf jusqu'à ce qu'il mousse. Y ajouter une cuil. à soupe de miel de mélilot et une de vinaigre. L'appliquer sur le visage et le cou. Bien laisser sécher puis s'éponger à l'eau fraîche.

29 Pour éviter que la laque ne s'accumule, se rincer régulièrement les cheveux avec un verre d'eau additionnée d'une cuil. à soupe de vinaigre.

30 Pour un bain apaisant, ajouter à l'eau très chaude du bain 1/3 tasse de vinaigre de cidre, 1/3 de tasse de sel et 2 cuil. à soupe de sauge.

31 Pour une lotion qui revitalise la peau: incorporer 1/4 de tasse de miel de mélilot à une tasse de purée de fraises fraîchement cueillies. L'appliquer avant le bain.

32 Pour une peau ayant l'éclat de la jeunesse et pour faire disparaître les rides du visage et du cou, délayer une cuil. à soupe de miel et une cuil. à café de vinaigre dans un blanc d'oeuf légèrement battu. L'appliquer sur une peau propre en tapotant, puis laisser sécher. Se rincer à l'eau fraîche.

Nettoyage et entretien

33 Bon nombre de colles peuvent être dissoutes si on les recouvre d'une couche de vinaigre qu'on laisse agir quelques temps.



- 34** Éliminez l'odeur et les taches de transpiration de vos habits à l'aide d'un peu de vinaigre.
- 35** Utilisez du vinaigre pour éliminer le lustre des vieux habits foncés.
- 36** Faites mijoter vos pinceaux dans du vinaigre pour ramollir la peinture qui s'y est incrustée.
- 37** Pour décrasser le tuyau de vidange de votre machine à laver, la remplir, y ajouter environ un litre de vinaigre et la faire fonctionner pendant un cycle complet.
- 38** Vos meubles peints étincelleront de propreté si vous les essuyez avec un litre d'eau additionnée de trois cuil. à soupe de vinaigre.
- 39** Pour nettoyer vos vases et bouteilles en verre, faites-les bouillir dans un mélange de vinaigre et d'eau. Dès qu'ils ont refroidi, essuyez-les avec un torchon
- 40** Pour éviter que votre bébé n'ait de rougeurs aux fesses, ajoutez une tasse de vinaigre à l'eau de rinçage des couches.



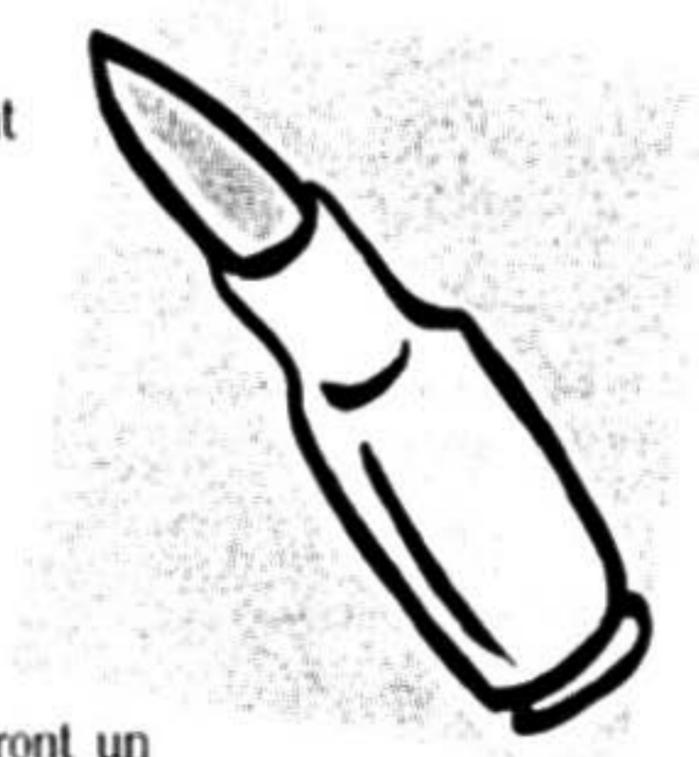
Recettes de beauté et astuces

Ce n'est pas parce qu'une crème de soin est chère qu'elle sera de meilleure qualité qu'une autre. Il se peut même qu'elle soit moins efficace que certaines marques les moins chères, ou qu'un remède maison. Voici quelques astuces et recettes de beauté que vous pouvez faire vous-même :

- Au lieu de vous ruiner en bains de bouche, faites des gargarismes à l'eau salée.
- Pour appliquer la poudre, les boules de coton remplacent à merveille les pinceaux de maquillage.
- Le talc peut remplacer la poudre, mais attention de ne pas trop en mettre.
- Une petite quantité de talc mélangé à votre poudre en prolongera la durée sans trop modifier la couleur. Le talc pour bébé est particulièrement utile.
- Préparez votre propre lotion tonique en mélangeant 30 ml de miel liquide avec 250 ml d'hamamélis ou d'eau de rose.



- Utilisez un pinceau à lèvres pour terminer complètement votre tube de rouge à lèvres.
- Vous pouvez faire doubler de volume du coton ordinaire en plaçant les boules de coton dans un placard chauffé ou sur un radiateur pendant une ou deux heures.
- Pour favoriser l'élimination des pellicules, effectuez un rinçage de vos cheveux avec de l'eau et du vinaigre en parts égales avant de les laver.
- Pour ajouter du brillant aux cheveux, les brunes ajouteront un mélange moitié eau et moitié vinaigre à leur dernier rinçage, et les blondes obtiendront le même effet avec du jus de citron.
- Pour des ongles plus solides, faites tremper les doigts dans un bol d'eau tiède additionnée d'une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude.
- Faites tremper vos ongles dans de l'huile d'olive tiède pour ramollir les cuticules avant une manucure.
- Pour éviter que le bouchon de votre flacon de vernis à ongles ne colle, graissez les rainures de celui-ci avec de la vaseline.
- Apaisez les coups de soleil par un massage avec du lait additionné d'une pincée de bicarbonate de soude.
- Pour les yeux fatigués, appliquez des compresses de coton imbibées d'hamamélis. Allongez-vous pendant dix minutes, une compresse humide sur chaque œil. Des rondelles de concombre ou de pomme de terre fraîche peuvent aussi faire l'affaire.
- Frottez vos mains avec l'intérieur d'un citron pressé pour éliminer les taches.
- Appliquez un morceau de papier d'aluminium froissé sur la face inférieure humide de la savonnette. Cela en prolongera la durée tout en limitant les saletés.
- Conservez les restes de savon jusqu'à ce qu'il y en ait assez pour remplir un bocal. Ajoutez-y quelques gouttes de glycérine et faites chauffer au bain-marie dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ramollissement du mélange de savon. Laissez refroidir, puis formez une boule et refaçonnez une nouvelle savonnette.
- Vous pouvez raviver les gants de toilette douteux en les faisant bouillir dans de l'eau légèrement vinaigrée.



Il suffit d'une cuiller à café de vinaigre pour un demi-litre d'eau.

- Pour réveiller une peau fatiguée, essayez un cataplasme facial à la farine d'avoine. Il faut deux cuillerées à soupe de farine d'avoine pour trois de lait. Ajoutez une cuillerée à café d'eau de rose et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte. Étalez ce mélange sur le visage et le cou, laissez agir pendant environ quinze minutes, puis rincez soigneusement.
- Pour les cheveux secs, essayez de masser les racines avec de l'huile de castor avant le shampoing.
- Les bâtonnets à cocktail en plastique peuvent servir d'épingles pour fixer les rouleaux.
- Pour les peaux sèches et sensibles, faites un masque avec quelques gouttes d'huile d'amande douce mélangées à un jaune d'œuf et quelques gouttes de jus de citron ou d'orange fraîchement pressé. Appliquez le mélange sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux. Laissez agir au moins quinze minutes.
- Pour les peaux très grasses, faites un masque en mélangeant un blanc d'œuf légèrement battu avec 2 cuillerées à café de farine de maïs. Appliquez sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux, et laissez sécher. Lorsque vous sentez que la peau tire, rincez et séchez en tamponnant.
- Quelques gouttes d'huile de tournesol ajoutées à l'eau du bain adoucissent celle-ci ainsi que la peau.

Recettes

Crème de nuit

2 cuillerées à soupe de beurre de cacao

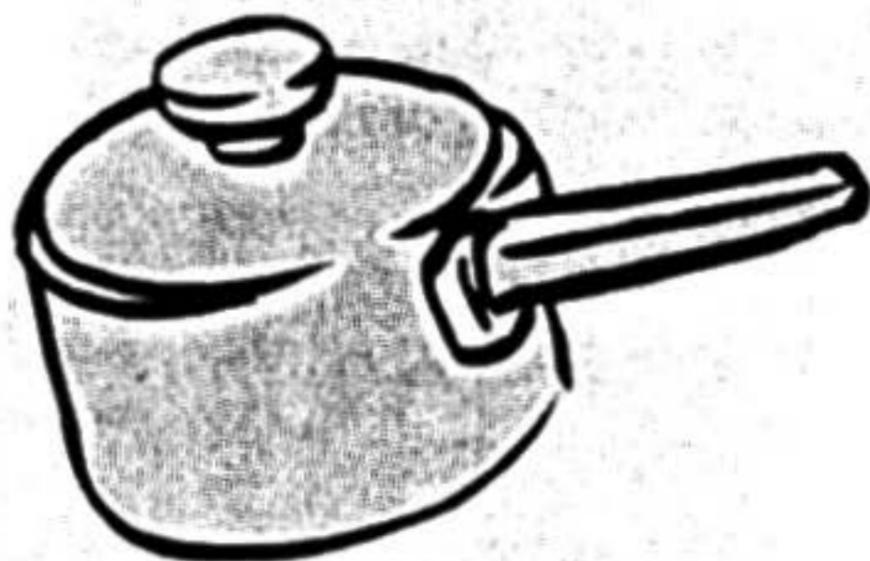
3 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce

2 cuillerées à soupe de lanoline

2 cuillerées à soupe d'eau de rose

1/2 cuillerée à café de miel

Placez les trois premiers ingrédients dans un récipient en verre au bain-marie sur feu doux. Mélangez à la cuiller en bois jusqu'à ce que les ingrédients fondent et prennent une consistance moelleuse. Laissez refroidir, incorporez le reste des ingrédients et fouettez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Conservez la crème dans un petit pot.



Lait démaquillant à l'abricot

4 cuillerées à soupe d'essence d'abricot

2 cuillerées à soupe de beurre doux

2 cuillerées à soupe d'huile de sésame

1 cuillerée à soupe d'eau distillée

Mixez ensemble les ingrédients. Versez le mélange dans un flacon hermétique et utilisez en le soir pour nettoyer la peau.



Crème adoucissante pour la peau

3 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce

2 cuillerées à soupe de lanoline

Quelques gouttes de teinture de benjoin

Mélangez tous les ingrédients et agitez bien. Conservez dans un récipient hermétique.

Votre façon de manger et ce que vous mangez a un rapport avec la vitesse à laquelle votre corps vieillit. Le régime alimentaire moyen est trop élevé en calories et en graisses, et beaucoup plus riche en protéines que ce dont l'organisme a besoin pour une santé optimale. Le régime alimentaire moyen dans les pays occidentaux contribue également de façon significative à la hausse importante du taux de vieillissement prématuré.



Les aliments connus pour aider à lutter contre le vieillissement prématuré sont :

- Céréales complètes
- Pains complets
- Légumineuses
- Légumes frais
- Fruits frais
- Poissons, volaille élevée en plein air avec modération



- Le foie des animaux ayant reçu une alimentation organique

Les aliments à éviter dans votre lutte contre le processus de vieillissement sont:

- Aliments traités industriellement
- Céréales raffinées
- Pain blanc et autres aliments élaborés à partir de farine blanche
- Sucre et bonbons
- Aliments contenant colorants et arômes artificiels.
- Viandes et poissons en boîte
- Viandes et poissons fumés



Trucs et astuces

- Essayez de consommer au moins la moitié de vos aliments à l'état cru.
- Intégrez dans votre régime alimentaire le plus possible des aliments riches suivants : foie, œufs, graines de tournesol, mélasse « blackstrap », algues, ail, chou et légumes verts crus, germe de blé.
- Intégrez dans votre régime alimentaire les vitamines favorisant la jeunesse la vitamine A pour une peau douce et des yeux clairs; la vitamine B pour le cœur et le système nerveux ; la vitamine C pour ses bienfaits généraux ; la vitamine E pour lutter contre les maladies liées à l'âge.
- Gaylor Hauser indique de nombreux "aliments miracles" qui selon lui ont une teneur élevée en vitamine B :
 - La levure de bière
 - Le yaourt
 - Le lait écrémé en poudre
 - Le germe de blé
 - La mélasse noire
 - Le lait enrichi
 - Les acides aminés
 - Les vitamines, A, C, D, E.