- Pour avoir les **dents blanches et saines**

Ajouter une pincée de bicarbonate avec le dentifrice sur la brosse à dents. (Voir la recette du dentifrice)

- Pour une **bonne hygiène dentaire** et une bonne haleine

Le bicarbonate prévient le tartre et les caries, assainit la langue et les gencives. Faire un bain de bouche de 10mn : ajouter une cuillerée à café de bicarbonate dans un verre d'eau.

- Pour avoir **des cheveux doux** et sans pellicules

Préparer une eau de rinçage avec une cuillerée à soupe de bicarbonate dans 1/2 litre d'eau tiède. Rincer les cheveux après le shampoing en massant bien le cuir chevelu. Vous pouvez aussi rajoutez une cuillère à soupe dans votre shampoing habituel et bien mélangez.

- **En prévention contre les poux et les pellicules**

Faire une friction des cheveux avec une eau bicarbonatée à raison d'une cuillerée à café dans un verre d'eau tiède. Laisser agir une dizaine de minutes et rincer. Les cheveux, en plus d'être protégés contre les poux, seront plus souples, plus doux et plus brillants. Ils seront également protégés contre les pellicules. **Attention** toutefois à ne pas faire ce rinçage trop souvent car il pourrait finir par déséquilibrer et irriter le cuir chevelu. Une fois par semaine suffit.

- **Pour nettoyer la peau** en profondeur (points noirs, acné, cernes et poches sous les yeux)

Une fois par semaine, appliquer un masque sur le visage pendant une dizaine de minutes : Dans un bol ajouter 3 cuillerées à soupe de bicarbonate et 1/2 cuillerée à soupe d'eau, délayer et ajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Attention : ne pas réutiliser la pâte.

- **Pour les cernes :**

Infuser un sachet de thé dans un verre d'eau tiède, ajouter 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude. Bien mélanger et tremper une compresse puis tamponner le dessous des yeux avec cette lotion.

- Pour avoir **des mains douces** et saines

Ajouter une cuillerée à café de bicarbonate dans le flacon de savon liquide.

- **Pour chasser les odeurs** corporelles (aisselles, pieds)

Pour les aisselles, appliquer une pâte (cataplasme) pendant une dizaine de minutes, puis rincer à l'eau tiède. Dans un bol ajouter 3 cuillerées à soupe de bicarbonate et 1 cuillerée à soupe d'eau, bien mélanger. Attention : ne pas réutiliser.

Pour chasser les odeurs de pieds, saupoudrer du bicarbonate le soir directement dans les chaussures. Retirer la poudre le lendemain matin et la jeter.

- **Pour les cors de pieds**

Faire un cataplasme de bicarbonate avec 1 volume d'eau pour 3 volumes de bicarbonate, appliquer sur l'endroit concerné.

- **Pour hydrater les coudes** secs et rugueux

Ajouter une pincée de bicarbonate dans la crème ou le lait hydratant.

- **Pour détendre les pieds fatigués . Soulager les pieds gonflés, la mycose des pieds et les champignons**

Préparer un bain de pieds avec 2 cuillerées à soupe de bicarbonate dans 1 litre d'eau tiède. Laisser tremper pendant une quinzaine de minutes.

Astuce: jeter l'eau dans les wc et attendre avant de tirer la chasse d'eau.

- **Pour les démangeaisons** et irritations corporelles, les champignons, les infections urinaires et mycoses. Pour la détente en cas de fatigue.

Prendre un bain chaud additionné d'une tasse de bicarbonate. On peut également, si on le souhaite, ajouter 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, préalablement ajoutées dans une poignée de sels de bains. Mélanger ensuite l'ensemble avec l'eau.

- **Pour un véritable Spa à la maison**

Mélangez dans un peu d'eau deux tasses de bicarbonate de soude jusqu'à ce que vous ayez obtenu une pâte épaisse. Ajoutez un peu d'huile essentielle de votre choix. Versez votre pâte dans un moule à muffins et laissez durcir durant toute une nuit. Il ne vous manquera

plus qu'à sortir vos boules de bicarbonate de soude et de les placer dans votre douche.

- **Pour désodoriser**

Dans le réfrigérateur, meuble à chaussure, mettre une cuillère à soupe dans une coupole.

Au fond de la poubelle, du cendrier saupoudrez de la poudre de bicarbonate.

- **Contre les ballonnements et les troubles gastriques**

Indigestion bénigne : boire un verre d'eau additionné d'une cuillère à café de bicarbonate.

Intoxication alimentaire : 1 verre seulement du mélange cité ci-dessus, et beaucoup d'eau dans la journée.

Élimination après des excès : le soir avant le coucher, boire un verre d'eau additionné d'une cuillère à café de bicarbonate.

Tourista : pour se réhydrater : ajouter une cuillerée à café dans un litre d'eau, à boire pendant la journée.

Mauvaise haleine, gingivite, nettoyage des dentiers : faire un gargarisme d'eau bicarbonatée (1 cuillerée à café dans un verre d'eau)

Lendemain de fête, nausées : boire un verre d'eau additionné de jus de citron + 1/2 cuillerée à café de bicarbonate . Attention, ne pas en abuser, un seul verre suffit !

Astuce : Faire cuire les légumes lourds à digérer (haricots, choux...) dans une eau additionnée d'une pincée de bicarbonate de sodium les rend plus digestes.

- **Contre les brûlures d'estomac**

Boire un peu d'eau additionnée de bicarbonate (1/2 cuillerée à café dans un verre d'eau)

Attention, l'abus de bicarbonate peut provoquer d'autres troubles comme les gazes. A utiliser de manière ponctuelle.

- **Pour soulager le mal de gorge**

Faire un gargarisme avec une eau bicarbonatée additionnée d'1/2 jus de citron : ajouter une cuillère à café de bicarbonate et 1/2 jus citron dans un verre d'eau tiède.

- **Soulager les douleurs articulaires et musculaires**

Un cataplasme avec un tissu propre imbibé d'eau bicarbonatée (toutefois en attendant la visite chez le médecin si la douleur est persistante).

Variante : un bain chaud additionné de 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de sodium.