



Le bicarbonate de soude



Les Égyptiens de l'Antiquité connaissaient déjà la poudre blanche que forme le bicarbonate de soude. La médecine naturelle considère que le bicarbonate de soude est l'une des substances les plus importantes pour se soigner naturellement.

Le vrai bicarbonate de soude s'achète en pharmacie. Celui que l'on trouve au supermarché ou en droguerie est impropre à la consommation humaine, à moins que vous trouviez du bicarbonate de soude alimentaire.

Conserver dans un endroit sec, au besoin dans un récipient hermétique.

Adoucit la peau des mains

Préparer une pâte avec un peu de bicarbonate de soude et une cuillerée de miel et frottez doucement les mains et les ongles.

Contre l'arthrite, l'ostéoporose et la goutte

L'acidité est une cause majeure dans les problèmes tels que la goutte, l'arthrite ou encore l'ostéoporose. Plusieurs recherches ont démontré l'efficacité du bicarbonate de soude sur l'acidité dans l'organisme, il ne remplacera jamais un bon régime alimentaire.

Dissoudre une cuillerée de bicarbonate de soude dans un verre d'eau.

Contre les gaz intestinaux

Une mauvaise digestion provoque la formation d'air dans l'estomac et provoque des flatulences, ballonnements, éructations et douleurs abdominales.

Mélanger une demie cuillère de bicarbonate alimentaire dans un verre d'eau. Attendre heures avant de consommer une autre dose si nécessaire.

Déodorant naturel

Appliquer un peu de bicarbonate aux endroits qui transpirent.

Élimine les cellules mortes

Mélanger 3 doses de bicarbonate de soude pour 1 dose d'eau et de frotter la peau pour éliminer les cellules mortes.

Élimine la graisse des cheveux

Mélanger 1 cuillère de bicarbonate de soude dans votre shampoing habituel et l'utiliser comme d'habitude, mais en le laissant agir quelques minutes de plus. Rincez bien à l'eau froide.

Élimine les points noirs

Mélanger une cuillerée de bicarbonate de soude avec un peu de lait et appliquer directement sur la zone affectée. Laisser agir 15 minutes et rincer à l'eau tiède.

Facilite la digestion

Le bicarbonate de soude aide à décomposer les graisses, et à faciliter la digestion.

Dissoudre une cuillerée de bicarbonate de soude dans un verre d'eau.

Fait passer la gueule de bois

Le bicarbonate technique est très utile pour stopper les nausées et les maux de tête après une fête riche en alcool.

Mélanger le jus d'un citron avec 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un grand verre d'eau.

Infection urinaire

Dissoudre une cuillerée de bicarbonate de soude dans un verre d'eau, et d'y ajouter le jus d'un demi-citron.

Insuffisance rénale

Il aider vos reins à accomplir leur fonction.

Boire une cuillerée de bicarbonate de soude dissoute dans un verre d'eau après le dîner.

Lutte contre l'acné

Faire une pâte de bicarbonate de soude mélangé avec quelques gouttes de citron et l'appliquer le soir directement sur le bouton.

Maux de gorge

Diluer 1/2 de bicarbonate dans un 1/2 d'eau froide ou tiède et faire un gargarisme.

Nettoyer le côlon

Le bicarbonate de soude est anti-acide capable d'éliminer les toxines qui se sont accumulées dans l'appareil gastro-intestinal.

Dissoudre une cuillerée de bicarbonate de soude dans un verre d'eau.

Nettoyer les prothèses dentaires

Le bicarbonate de soude détache les particules de nourriture et neutralise les odeurs pour garder les appareils frais et propres.

Mettre 2 cuillères à café de bicarbonate de soude dans un petit bol d'eau chaude.

Pour maigrir

Dissoudre une cuillerée de bicarbonate de soude dans un verre d'eau 1 à 1 fois par jour.

Soins des dents et des gencives

Le bicarbonate de soude est utilisé dans le traitement des lésions de la gencive. Il neutralise les acides produits par la dégradation des déchets qui restent coincés dans la bouche et abîment l'émail des dents.

Diluer 1/2 de bicarbonate dans un 1/2 d'eau froide ou tiède et faire un bain de bouche, avec gargarismes, pendant plusieurs minutes.

Utilisé après le brossage de dents, ce bain de bouche vous aide à lutter contre les caries et la plaque dentaire.

Un brossage au bicarbonate deux fois par semaine pour le blanchiment des dents.

Soulage l'eczéma ou l'urticaire

Le bicarbonate de soude possède des propriétés apaisantes qui peuvent vous soulager de bien des symptômes désagréables.

Mélanger un peu de bicarbonate dans quelques gouttes d'eau pour obtenir une pâte.

Appliquer et laisser agir pendant 20 minutes.

Contre l'eczéma, prendre régulièrement un bain dans lequel vous avez fait diluer 4 à 5 cuillères de bicarbonate.

Soulage les pieds douloureux

Diluer 1 verre de bicarbonate dans 1 litre d'eau tiède. Plongez les pieds dedans pendant 15 minutes.