

Soins du visage

Teint frais

Pour avoir le teint frais, une peau fraîche et douce, d'aspect soyeux, diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate dans un bol d'eau froide ou légèrement tiédie et rincer le visage avec cette lotion soir et matin (attention à ne pas s'en mettre dans les yeux !).

Lait purifiant

Mélanger 4 cuillerées de lait nettoyant avec 2 cuillerées de bicarbonate de soude, et s'en masser le corps en petits mouvements circulaires pour obtenir un effet purifiant.

Peeling – Gommage – Masque

- Le *peeling* ou gommage consiste à nettoyer la peau de ses impuretés pour lui rendre sa jeunesse, en estompant les rides et la couperose. Les peelings en profondeur pour peaux abîmées par des années de soleil, ou de tabagisme, doivent être pratiqués par des médecins dermatologues et peuvent nécessiter de brèves hospitalisations. Les peelings superficiels, eux, peuvent être pratiqués chez soi, avec du bicarbonate de soude.

- Faire un mélange de bicarbonate de soude et d'eau afin d'obtenir une pâte que l'on appliquera en masque sur la peau du visage (lavée) pour en supprimer les impuretés et les cellules mortes. Rincer au



bout de 3 minutes après avoir massé délicatement en petits mouvements circulaires.

- Mélanger du bicarbonate de soude à un peu d'eau et appliquer cette pâte sur le visage, les bras et les jambes en massant délicatement puis rincer après 3 minutes. La peau est redevenue douce, les impuretés et les cellules mortes sont supprimées.

- Pour une peau douce, lisse, débarrassée de ses cellules mortes : verser dans un bol 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive (ou de sésame, ou d'une autre huile végétale). Ajouter 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Mélanger puis masser, du bout des doigts, les parties à gommer. Puis rincer soigneusement.

- *Peau grasse* : placer dans un bol 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, 3 cuillerées à soupe de flocons d'avoine et 4 cuillerées à soupe de yaourt nature. Mélanger et laisser gonfler les flocons d'avoine. Appliquer cette crème sur la peau en massant légèrement, puis rincer après 3 minutes.

Grâce à ses cristaux, le bicarbonate de soude a un effet abrasif très doux sur la peau, les flocons d'avoine absorbent les graisses, et le yaourt nourrit à nouveau la peau.

- *Masque antiboutons et antidémangeaisons* : pour régénérer votre peau et lutter contre les démangeaisons, humidifiez votre visage et étalez dessus une fine couche de bicarbonate, comme un masque. Gardez 3 minutes et rincez à l'eau tiède. Si vous avez des boutons, laissez agir le bicarbonate 2 minutes de plus.

❖ **Acné**

- Pour atténuer l'acné, diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate dans un bol d'eau froide ou légèrement tiédie et rincer le visage avec cette lotion trois fois par jour (attention à ne pas s'en mettre dans les yeux !).
- Si les boutons d'acné sont gros et très enflammés, appliquer sur la zone concernée une pâte épaisse faite de 3 mesures de bicarbonate de sodium et d'1 mesure d'eau minérale et garder cet emplâtre le plus longtemps possible. Au début, cela peut être un peu douloureux, mais la gêne s'estompera vite.

❖ **Rasage**

Lotion après-rasage : 1 cuillerée à café de bicarbonate diluée dans une tasse d'eau tiède. S'en tamponner le visage pour éteindre le feu du rasoir et rendre la peau douce. Masser légèrement le visage pendant 3 minutes, et rincer.

Hygiène dentaire et buccale

❖ **Bain de bouche**

Le bain de bouche est complémentaire du brossage des dents, et nécessaire pour éliminer les résidus qui s'insinuent entre elles, attaquant l'émail et favorisant la carie. La plupart sont acides et le bicarbonate les neutralise. En outre, il rafraîchit l'haleine, élimine les odeurs acides – et désagréables – comme celles de l'ail, de l'oignon, de l'échalote, ou fortement basiques, comme celle du poisson.

Diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau. Se gargariser, puis se rincer la

bouche à l'eau froide. Ne pas avaler l'eau au bicarbonate (à moins qu'un laxatif soit nécessaire).

Le gargarisme est un médicament liquide que l'on prend en le gardant dans sa bouche et dans sa gorge, en l'agitant par des mouvements de la langue, des joues et par l'action de l'air venant du larynx. On le recrache ensuite, sans l'avalier.

❖ **Haleine fraîche**

- Pour une haleine fraîche, débarrassée des odeurs acides de repas trop assaisonnés (ail, oignon, échalote...), diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau froide ou à température ambiante, et s'en gargariser.

Le bicarbonate, tout en diminuant l'acidité de la salive, désinfecte les dents et la bouche.

- Pour des dents débarrassées de leur tartre, et une haleine fraîche, mélanger sur sa brosse à dents un peu de bicarbonate de soude à 3 gouttes d'eau oxygénée, et se laver les dents.

On peut le faire au début une fois par jour puis, quand les dents sont blanches, une fois par semaine.

❖ **Gencives douloureuses**

- Pour calmer une gingivite (inflammation des gencives), prendre un bain de bouche puis tremper son doigt humide dans du bicarbonate en poudre et masser les endroits douloureux.

- Pour éviter la gingivite, se laver fréquemment la bouche avec des infusions de thé et toucher légèrement ses gencives avec une brosse douce trempée dans un mélange à parts égales de quinquina, chlorate de potasse et bicarbonate de soude.

❖ **Dents blanches**

Pour rendre éclatant l'émail des dents, les brosser avec un peu de bicarbonate de soude (pas plus de 1 cuillerée à café) saupoudré sur une brosse à dents préalablement humidifiée, comme s'il s'agissait de votre dentifrice habituel. Le bicarbonate de soude, légèrement abrasif, est particulièrement efficace contre le tartre, notamment les taches brunes de caféine et de nicotine qui se déposent sur l'émail des dents.

Le brossage régulier des dents au bicarbonate de soude (une fois par semaine) est une protection efficace contre les caries, notamment chez les enfants.

Les couches d'émail dentaire les plus fines (leur épaisseur varie selon les individus) sont celles qui ternissent le plus vite !

Attention

Les qualités abrasives du bicarbonate de soude peuvent se révéler douloureuses pour vos gencives ! Ne pratiquer, dans ce cas, ce nettoyage dentaire que tous les 7 jours.

❖ **Dentifrice**

- Le bicarbonate de soude entre dans la composition de nombreux dentifrices et peut être utilisé comme dentifrice à part entière. Ce produit permet à la fois de récurer les dents, d'éliminer les bactéries et de blanchir le sourire. Si vous n'appréciez pas l'arrière-goût que laisse dans la bouche le bicarbonate de soude, ajoutez du jus de citron à votre « dentifrice ».

Attention : le bicarbonate est un abrasif, il peut être un peu agressif pour la gencive. Il est donc préférable d'utiliser une brosse à dents aux poils très souples.

- *Recette de dentifrice* : mettre sur la brosse à dents de l'eau oxygénée (à 20 %) et du bicarbonate de soude. Des dentistes le recommandent pour avoir des dents et des gencives saines.

- Les dentifrices doivent, selon les cas, neutraliser l'acidité ou au contraire l'excès d'alcalinité de la salive. Si le dentifrice est en poudre, celle-ci doit être impalpable, sous peine d'user l'émail et d'irriter la muqueuse des gencives. *Attention* : selon des médecins, l'abus de bicarbonate de soude comme dentifrice provoquerait des crampes dans les membres inférieurs !

❖ **Brosse à dents**

Pour nettoyer votre brosse à dents, laissez-la tremper une fois par semaine toute une nuit dans 1 verre d'eau chaude dans laquelle vous aurez dissous 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude.

❖ **Tartre dentaire**

Pour rendre éclatant l'émail des dents, le débarrasser du tartre dû aux dépôts de nicotine ou à la consommation de thé et de café, les broser avec du bicarbonate de soude (pas plus d'1 cuillerée à café) saupoudré sur une brosse à dents préalablement humidifiée.

Faire ce brossage une fois par jour au début puis, le tartre estompé, ne renouveler ce brossage qu'une fois par semaine.

❖ **Caries**

Le brossage régulier des dents avec du bicarbonate de soude (une fois par semaine) est une protection efficace contre les caries. Brossez les dents avec un peu de bicarbonate de soude (pas plus d'1 cuillerée à café) saupoudré sur une brosse à dents préalablement humidifiée. Se rincer ensuite la bouche à l'eau tiède.

❖ **Dentier**

Pour nettoyer un dentier, le laisser tremper 30 minutes dans 1 verre d'eau additionnée du produit de nettoyage habituel, plus 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Bien rincer le dentier à l'eau courante avant de le réutiliser.

Cheveux

❖ **Shampooing**

- Pour avoir des *cheveux soyeux et brillants*, ajouter 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans le flacon d'un shampooing doux pour bébé. Laver les cheveux avec ce shampooing amélioré, bien rincer et brosser.

- Pour avoir des *cheveux soyeux*, diluer 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans 4 l d'eau et se rincer les cheveux avec cette solution, après un shampooing.

- Pour supprimer de ses cheveux un *excédent de laque, de gel ou de fixatif*, se mouiller la tête, puis la saupoudrer d'1 cuillerée à café de bicarbonate ; masser de 3 à 5 minutes pour faire pénétrer le bicarbonate, puis laver les cheveux avec du shampooing.

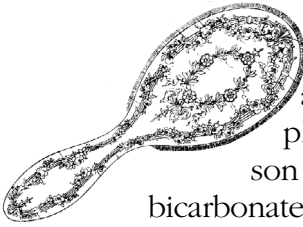
- *Shampooing sec* : si le temps vous manque pour vous faire un shampooing, ou que vous êtes enrhumé, vous pouvez nettoyer « à sec » vos cheveux. Saupoudrez votre chevelure de bicarbonate, massez légèrement, laissez agir quelques minutes, puis brossez bien. Le bicarbonate absorbe l'excès de sébum et vos cheveux seront aussi propres et légers qu'après un shampooing.

- *Cheveux gras* : placer dans un bol 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, 3 cuillerées à soupe

de flocons d'avoine et 4 cuillerées à soupe de yaourt nature. Mélanger et laisser gonfler les flocons d'avoine. Appliquer cette crème sur les cheveux en massant légèrement, puis rincer après 3 minutes.

Le bicarbonate de soude nettoie (très délicatement) cheveux et cuir chevelu, les flocons d'avoine absorbent les graisses, et le yaourt nourrit à nouveau le cuir chevelu.

Attention : ne pas se faire des shampoings au bicarbonate comme indiqué ci-dessus plus d'une fois par semaine.



❖ **Pellicules**

- Pour réduire les pellicules, avoir les cheveux plus souples et plus faciles à démêler, ajouter à son shampoing 1 cuillerée à café de bicarbonate et s'en frictionner le cuir chevelu.
- *Shampoing anti-pelliculaire* : diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 0,5 l d'eau et se laver les cheveux avec ce mélange.

Attention : ne pas se faire des shampoings au bicarbonate comme indiqué ci-dessus plus d'une fois par semaine.

❖ **Peignes – Brosses**

- Pour nettoyer les peignes et les brosses, les immerger dans un récipient plein d'eau tiède dans laquelle vous aurez dissous 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Laissez agir quelques heures. Rincez les ustensiles à l'eau claire.
- Pour nettoyer les peignes, les bigoudis, les épingles à cheveux, et les brosses, les immerger dans un récipient plein d'eau tiède dans laquelle on aura dissous 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillerées à

soupe d'eau de Javel. Bien mélanger. Laisser agir et bien frotter les dents des peignes. Rincer les ustensiles à l'eau claire.

Hygiène corporelle



Peau

- Pour entretenir votre peau, la raffermir et la réhydrater : mettez un demi-verre de bicarbonate de soude dans l'eau de votre bain. Vous en ressortirez relaxé, la peau tonifiée et adoucie.
- Pour avoir une belle peau : remplissez à moitié votre lavabo et diluez dans la cuvette 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Puis rincez-vous les bras et les mains, le cou, la poitrine.



Déodorant corporel

Le bicarbonate de soude est un déodorant inoffensif, avec lequel on ne risque pas de réaction allergique. Il neutralise les bactéries de la peau, celles qui font fermenter la sueur (à l'origine inodore). C'est cette fermentation qui provoque les odeurs corporelles, plus ou moins fortes et plus ou moins fétides selon les individus et leur tendance à transpirer. Le bicarbonate de soude entre d'ailleurs dans la composition de déodorants et autres produits de beauté industriels.

- Pour ne pas sentir des *aisselles* pendant la journée : après la douche matinale, la peau encore humide, prendre un peu de bicarbonate de soude dans le creux de la main et l'appliquer sous ses aisselles.
- Pour combattre l'odeur des *pieds* : après la douche matinale, la peau encore humide, se frotter les pieds avec du bicarbonate de soude. Ou encore,



prendre des bains de pieds dans une cuvette d'eau chaude dans laquelle on a dilué 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

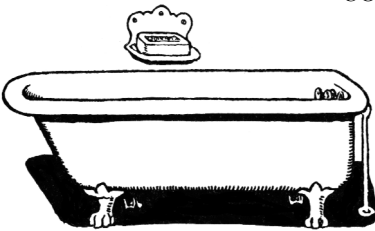
- Saupoudrer de bicarbonate de soude, lorsqu'on les enlève, l'intérieur des chaussures, afin qu'il agisse pendant la nuit et absorbe les odeurs. Brossez l'intérieur des chaussures avant de les remettre.

- Saupoudrez de bicarbonate de soude vos chaussures et vos chaussettes avant de les enfiler. Au bout d'une quinzaine de jours, cessez. Votre entourage et vous-même ne devriez plus souffrir de vos mauvaises odeurs... Recommencez si elles se manifestent à nouveau.

❖ **Bain relaxant**

Pour un bain relaxant et tonifiant à la fois, faire dissoudre dans la baignoire en cours de remplissage 8 cuillerées à soupe de bicarbonate. Ainsi ajouté à l'eau chaude (37-40 °C), le bicarbonate laisse une sensation agréable de peau lisse et souple. Et, quelle que soit la « dureté » de votre eau, il l'adoucir.

Conseil : prendre un bain avec du bicarbonate de soude présente un double avantage : le bicarbonate de soude adoucit votre peau et nettoie simultanément les parois de la baignoire !



❖ Mains

- Le bicarbonate de sodium peut être utilisé pour le *soin des mains*, dans la mesure où il aide à conserver une peau souple, et il peut être utile pour l'*hygiène des ongles*. Pour avoir les mains douces : diluer 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de sodium dans 1 l d'eau tiède et y tremper les mains pendant 5 minutes.

- Lorsque l'on fait la *vaisselle à la main*, ajouter 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau de la vaisselle pour protéger ses mains et leur garder leur douceur.

- Lorsque l'on prépare la cuisine, les mains prennent souvent l'odeur des légumes ou des herbes. Pour éviter ces tenaces *odeurs d'ail ou d'oignon*, une fois votre préparation terminée, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude sur vos mains, puis rincer à l'eau froide. L'odeur disparaît immédiatement.

- Après des *travaux manuels*, se mouiller les mains, les enduire de bicarbonate, les frotter vigoureusement et les rincer. Elles redeviennent ainsi propres et douces.

❖ Ongles

- Pour ôter le *vernis à ongles*, on utilise des solvants qui peuvent causer des irritations sur la peau du pourtour de l'ongle. Afin d'éviter ces irritations, déposer 1 goutte de solvant au centre de l'ongle, l'élargir sur l'ongle en veillant à ce que le solvant n'entre pas en contact avec la peau, puis tremper le doigt dans du bicarbonate de soude, afin que l'ongle en soit recouvert. Frotter avec un linge ou un mouchoir pour achever le « décapage » de l'ongle sur sa périphérie : le vernis aura disparu de l'ongle sans que le solvant ait irrité la peau.

- Contre la *mycose des ongles* : confectionner une pâte en mélangeant 3 mesures de bicarbonate pour 1 de vinaigre de cidre. Appliquer ensuite sur les ongles deux fois par jour et garder cette pommade 20 minutes. Renouveler deux fois par jour jusqu'à disparition des mycoses.

❖ **Bain de pieds**

Pour un bain de pieds (d'une durée d'un quart d'heure) relaxant et tonifiant à la fois, faire dissoudre dans une cuvette remplie d'eau chaude 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Il laisse une sensation de bien-être dans les pieds et les jambes, atténue les démangeaisons, réduit les durillons et assouplit la peau.

Soins du corps

❖ **Fatigue**

Le bicarbonate de soude est défatigant car il neutralise l'acide lactique, qui est produit par les muscles lors d'un effort et provoque les crampes et les courbatures.

Limonade revigorante : une boisson gazeuse riche en bicarbonate de soude aide à surmonter la fatigue. Faire dissoudre 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau avec 2 cuillerées à soupe de sucre. Ajouter ensuite 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Le gaz carbonique qui se dégage rend effervescente cette boisson que l'on consommera sans aucune restriction.

On peut, selon son goût, varier les dosages de sucre et de jus de citron.

❖ **Insomnie**

Contre l'insomnie : prendre un bain d'eau chaude (38 à 40 °C) pendant 30 minutes en y ajoutant 40 g de bicarbonate de soude.

❖ **Courbatures**

Pour récupérer et éviter les courbatures, après une compétition sportive ou un effort physique prolongé : dissoudre 200 g de bicarbonate de soude dans l'eau chaude du bain, et y rester une vingtaine de minutes.

❖ **Cors au pied – Durillons**

- Pour réduire les *cors au pied et les durillons*, prendre pendant un quart d'heure un bain de pieds en faisant dissoudre dans une cuvette remplie d'eau tiède 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude.

- Pour éliminer les *cals*, les *peaux mortes du pied*, notamment sur les talons, frotter la zone que l'on veut nettoyer avec une pâte composée d'un mélange de 2/3 de bicarbonate et de 1/3 d'eau. Cela éliminera les cellules mortes.

❖ **Sport**

Le bicarbonate de soude aurait aussi, parmi ses multiples vertus, un effet sensible sur l'endurance et la vitesse des sportifs. Chimiquement, c'est une base qui permet d'accroître le pH du sang. Cela a pour effet de réduire et compenser l'acidité produite par les muscles durant un intense exercice en anaérobie. Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université anglaise de Loughborough, sur neuf nageurs qui avaient pris du bicarbonate de soude avant une compétition sportive, huit avaient amélioré leur temps et leurs performances.

Digestion

Aphtes

- *Solution* contre les aphtes : se gargariser avec 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude diluée dans 1 verre d'eau tiède. Se rincer ensuite la bouche avec de l'eau froide. On poursuit ce traitement après chaque repas jusqu'à disparition des aphtes.

- *Pommade* contre les aphtes : appliquer dessus une pâte épaisse faite de 3 mesures de bicarbonate de sodium et d'1 mesure d'eau et garder l'emplâtre le plus longtemps possible. Même si c'est un peu douloureux au début, la douleur sera vite estompée.

Attention : si au bout de 3 jours les aphtes n'ont pas disparu, ou s'ils reviennent de façon récurrente, ou en cas de fièvre, consulter son médecin.

Digestion difficile

Le bicarbonate de soude neutralise l'acide chlorhydrique de l'estomac en le transformant en chlorure de sodium. Pour mieux digérer, notamment après un repas bien arrosé, diluer une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un demi-verre d'eau froide et boire lentement, d'un seul trait. Le soulagement est quasi instantané.

Attention : l'absorption de bicarbonate de soude peut provoquer des éructations et parfois une légère gêne abdominale.

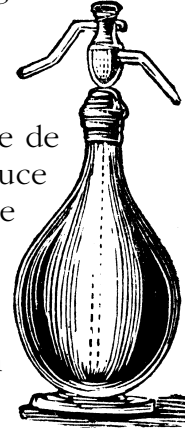
Brûlures d'estomac

- Pour neutraliser les acides digestifs au niveau de l'estomac, et ne pas souffrir de « brûlures », diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau froide et boire lentement. L'apaisement,

de l'œsophage à l'estomac, est très rapide. Pour un goût plus agréable, ajouter quelques gouttes de jus de citron.

- La levure chimique utilisée dans la confection des gâteaux peut provoquer des brûlures d'estomac. Pour l'éviter, on ajoute à la pâte du bicarbonate de soude, à raison d'1 cuillerée à café pour 500 g de farine.

- Le bicarbonate de soude neutralise l'acidité de la tomate. Incorporer à la sauce tomate une pincée de bicarbonate de soude et mélanger rapidement. La sauce tomate sera moins acide sans rien perdre de son goût, et sa consommation n'irritera pas les muqueuses de ceux qui ont des brûlures d'estomac.



Attention : ce remède naturel et bon marché contre l'acidité gastrique ne doit pas être utilisé de façon régulière.

Il peut, en cas d'abus, provoquer des ballonnements, voire de l'hypertension (par excès de sel). Si vous souffrez constamment de brûlures d'estomac, consultez un médecin.

❖ Flatulences

Contre les flatulences, boire d'une traite 1 verre d'eau dans lequel on a dilué 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude.

❖ Laxatif

Besoin d'un laxatif ? Diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans 1 verre d'eau froide et avaler ! C'est le même dosage que pour un bain de bouche, mais dans ce cas, inutile de se gargariser...

❖ **Infection urinaire (chez l'adulte) – Cystite**

La *cystite*, qui pour des raisons anatomiques et hormonales indispose davantage les femmes que les hommes, est une inflammation de la vessie provoquée par une infection urinaire, laquelle peut être due à un manque d'absorption d'eau (boire beaucoup d'eau provoque des urines abondantes, qui évacuent les germes), à des rapports sexuels (notamment avec l'emploi de gelées spermicides qui modifient la flore bactérienne), ou à une mauvaise hygiène.

Le bicarbonate de soude peut soulager les symptômes d'une cystite légère. Diluer 10 g de bicarbonate dans 300 ml d'eau. Boire en 24 heures maximum huit verres de cette potion. Ce traitement devrait être suffisant.

Attention

Le bicarbonate de soude est contre-indiqué en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale. Il est, d'autre part, très riche en sodium. C'est la raison pour laquelle son utilisation prolongée est susceptible de provoquer (rarement) l'apparition d'un œdème des chevilles, ou des nausées.

Voies respiratoires

❖ **Mal de gorge**

En cas de mal de gorge, se gargariser avec la solution suivante : 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude diluée dans 1 verre d'eau tiède à laquelle on a ajouté 1 cuillerée à café de jus de citron (frais). Répéter les gargarismes jusqu'à ce que les symptômes s'atténuent.

Le jus de citron calme le mal de gorge, et son association avec le bicarbonate de soude contribue

à aseptiser la partie enflammée de l'arrière-gorge (pharynx).

❖ **Nez bouché**

Lorsque l'on a le nez bouché : diluer 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un bol d'eau tiède (ou à température ambiante). Penché au-dessus du lavabo, aspirer un peu de ce mélange avec une narine en bouchant l'autre. Écarter le bol tandis que la narine se vide. Procéder de même avec l'autre narine. Renouveler ce « bain » nasal trois fois de suite.

❖ **Sinusite**

Si vous souffrez de sinusite, mettez à l'aide d'un compte-gouttes, dans chaque narine, 1 goutte de la solution suivante : 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude diluée dans un bol d'eau tiède.

Le bicarbonate de soude contribuera à assécher votre cavité nasale.