

Mi faccio bella col bicarbonato

20-06-2010

Ultimo aggiornamento 20-06-2010

Questa polvere bianca inodore e inodore è un ottimo alleato dell'igiene e della bellezza personali, come suggerisce l'ultimo libro di Lise Soto

La maggior parte di noi donne lo usa aggiunto all'acqua per lavare frutta e verdura. In poche però sanno che il bicarbonato di sodio è un prodotto dai mille usi. Questa polvere bianca inodore e inodore è infatti un ottimo alleato dell'igiene e della bellezza personali, come suggerisce l'ultimo libro della studiosa di alimentazione naturale Lise Soto, Bicarbonato - Un rimedio ecologico e alla portata di tutti (pp 90, Edizioni L'età dell'acquario). Ad esempio, avete mai pensato di impiegarlo come shampoo? Con il bicarbonato si può realizzare un utile lozione capace di rimuovere tutte le impurità della chioma, soprattutto di quelle molto trattate, da usare dopo i prodotti tradizionali. È sufficiente versare una piccola quantità di bicarbonato nella mano e massaggiare con vigore i capelli, per 3-5 minuti, quindi risciacquare perché questi ritornino lucenti. Ma le sorprese non finiscono qui.

Funge poi anche da detergente, deodorante, sbiancante. Può dare, ad esempio, sollievo ai piedi indolenziti, aiutare a sbiancare i denti e allontanare gli odori del corpo causati dal sudore. Per ammorbidire i calli delle estremità è sufficiente preparare una soluzione tiepida costituita da un quinto di bicarbonato di sodio e quattro quinti di acqua. E per avere mani da baciare? Bagnatele e spalmatele con del bicarbonato. Strofinatele come d'abitudine e poi risciacquate. In questo modo saranno solo pulite, ma anche morbide.

Se invece desiderate un sorriso splendente cospargetene un po' (circa 1 ml o 1/4 di cucchiaino da tè) sullo spazzolino umido e strofinatevi i denti. Spazzolatevi però molto delicatamente perché, siccome il bicarbonato di sodio è un abrasivo, potreste danneggiare lo smalto o infiammare le gengive. Nel caso in cui sentiate l'esigenza di disinfettare denti, gengive e palato vi basterà aggiungere un pizzico di sale marino grigio sullo spazzolino stesso.

Applicare una piccola quantità di bicarbonato di sodio sotto le ascelle vi aiuterà a eliminare i cattivi odori e a mantenerle asciutte tutto il giorno. Un rimedio naturale da evitare assolutamente nel caso in cui abbiate intenzione di indossare un tubino nero. Potete poi applicarne un po' anche sotto i piedi, sul collo o sul petto per combattere gli odori della traspirazione. Insomma il bicarbonato di sodio può considerarsi a pieno titolo un prodotto polivalente, alla portata di tutti, ecologico e soprattutto economico. Cosa che non guasta in periodi di crisi.