

Le Bicarbonate Et Ses Bienfaits File Type

Et si l'on pouvait tout faire chez soi avec quelques ingrédients bien choisis ? Santé, beauté, maison, cuisine, jardin... Il suffit de connaître les bons trucs pour que le citron, le vinaigre, le bicarbonate, l'huile d'olive ou le chlorure de magnésium deviennent de vrais atouts malins ! À chaque ingrédient ses bienfaits et ses astuces pour vous rendre la vie plus facile : détacher, désinfecter, calmer la toux, renforcer les défenses immunitaires, faire briller les cheveux, soigner les petits maux quotidiens... Ces produits n'ont pas fini de vous surprendre ! Découvrez dans ce livre : Les vertus de chaque ingrédient : citron vitaminé, bicarbonate désodorisant, huile d'olive hydratante, vinaigre désinfectant, chlorure de magnésium vitalisant... La meilleure façon de les utiliser : pâte ou poudre de bicarbonate, vinaigre pur ou dilué, citron en jus ou en masque... De A à Z, toutes les occasions de mettre vos ingrédients magiques en action : acné, eczéma, maux de tête, toux, moquette détachée, dents blanches, plantes revigorées... Mais aussi de nombreuses recettes délicieuses (Lemon Curd, Tapenade maison...). **DÉCOUVREZ TOUTES LES VERTUS DE CES INGRÉDIENTS 100 % NATURELS !**

Économique et écologique, le bicarbonate est LE produit miracle aux très nombreuses vertus, à avoir dans son placard. Véritable bible, ce guide très complet répertorie tous ses emplois. • Les réponses à toutes les questions pratiques : l'histoire et les vertus principales du bicarbonate, où et comment le conserver, quelle marque choisir, les contre-indications, les produits associés... • Les recettes : Santé : dents et bouche (caries, tartre...), digestion, peau (acné, eczéma...), voies respiratoires (nez bouché...) Beauté : soins du corps, du visage, des cheveux... Maison : chambre (armoire, matelas, jouets/peluches), le séjour (canapé, tapis, plancher...), salle de bains (douche, baignoire, robinetterie...), textiles, jardin, garage et véhicules, animaux domestiques... Cuisine : entretien du matériel et des ustensiles (boîtes en plastique, casseroles, éponges, four, théière...), les astuces santé et bien-être (réduire l'acidité, conserver les fruits et légumes, attendrir une viande....)

Le sucre est une véritable drogue, considéré aujourd'hui comme l'ennemi public n°1 de la santé, et pourtant il est indispensable à notre organisme en tant que pourvoyeur d'énergie... Ce petit carnet vous donne toutes les clés pour vous aider à vous défaire de votre dépendance au sucre et à regagner de la vitalité et un corps tonique ! Vous découvrirez : Le rôle du sucre et comment distinguer les bons sucres des mauvais sucres, avec un tableau des aliments courants à index glycémique bas, moyen, élevé, très élevé et à éviter. Comment l'accoutumance au sucre se développe et quels sont ses effets néfastes : le surpoids, la fatigue et ses hypoglycémies réactives, le diabète... Toutes les astuces pour se détoxifier : choisir les sucres naturels, faire les bonnes associations alimentaires, apprivoiser ses émotions, respirer, bouger, s'hydrater... 4 semaines de menus et recettes détox selon les saisons et des tests pour vous aider à progresser. J'adopte les

gestes bien-être pour ne plus être addict ! Spécialiste et coach en nutrition, Virginie Parée est aussi journaliste pour le magazine Rebelle-Santé, conférencière et auteure de nombreux livres sur le sujet.

Le bicarbonate a de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit : A la maison : comment réduire la pollution de l'air intérieur ? réaliser des produits d'entretien et des désodorisants ? entretenir son linge ? Dans la cuisine : comment alléger les plats et les rendre plus digestes, améliorer leur texture, réduire les doses de sucre... ? Pour votre beauté et votre bien-être : comment prendre soin de sa peau, de ses cheveux, de ses dents, sans aucun additif, colorant ou conservateur ? neutraliser les odeurs corporelles sans sels d'aluminium... ? Ou pour bricoler et jardiner : comment désherber, repousser les petites bêtes, lessiver, assainir... ? Cet ouvrage combine astuces, recettes, conseils et modes d'emploi testés et validés. Il propose en outre une partie adaptée à chacun, pour les bébés, les ados ou les seniors.

Il faut toujours avoir du bicarbonate chez soi, tant il regorge d'usages et de bienfaits. Dans ce livre pratique, rempli d'astuces pour se simplifier la vie et se soigner : Tout savoir sur le bicarbonate : sa composition, où l'acheter et comment bien le choisir ? D'Aphte à Verrue en passant par Ballonnements, Eczéma ou Mauvaise haleine, toutes les utilisations pour la santé. Cheveux sains et brillants, peau sans boutons, belles dents... Le bicarbonate est utile pour votre beauté et votre bien-être ! Pour la maison et le jardin, là aussi, l'intérêt du bicarbonate est multiple : antiacariens, assouplissant, contre le calcaire ou les taches... Et en cuisine, c'est pareil : il gardera vos légumes bien verts pendant la cuisson, rendra certains plats plus digestes et vos omelettes et gratins plus savoureux encore. 1

001 ASTUCES QUI VOUS PROUVERONT QUE LE BICARBONATE EST L'INGRÉDIENT INDISPENSABLE !

Bicarbonate, citron, argile et vinaigre : ces quatre produits naturels que nos grands-mères connaissaient parfaitement font de véritables miracles. Ils ne sont pas chers du tout et possèdent des propriétés incroyables, que ce soit pour la santé, la beauté, le jardin, la cuisine, le ménage ou l'hygiène. Dans ce livre, vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur l'utilisation et les bienfaits de ces produits champions. L'auteure donne 1001 recettes pour, par exemple, venir à bout des tâches les plus coriaces, des problèmes de peau disgracieux, des canalisations bouchées, des soucis de mauvaises odeurs, etc. Ce sera également l'occasion de renoncer à de nombreux produits industriels, toxiques et coûteux. Une véritable alternative écologique pour résoudre de manière simple tous les petits problèmes du quotidien !

Originaire d'Asie, le gingembre est principalement connu du grand public comme une épice aphrodisiaque... Mais saviez-vous que des études scientifiques rigoureuses ont démontré ses vertus digestives, antioxydantes, anticancéreuses, anti-inflammatoires, anti-migraine, fluidifiantes, anti-émétiques (ou anti-nausées), antiulcéreuses et dynamisantes ; démontré aussi que le précieux rhizome permet de combattre les insuffisances biliaires et pancréatiques, de faire baisser le taux

de cholestérol dans l'organisme, mais encore de soulager les douleurs rhumatismales et arthritiques ? Et la liste ne s'arrête pas là... Véritable aliment-santé, le gingembre est de plus une épice de caractère qui relèvera vos plats d'une irrésistible touche exotique ! Frais, séché, en poudre, confit..., son « piquant » s'accorde avec la plupart des aliments, salés et sucrés. Découvrez dans ce livre comment introduire le gingembre dans votre alimentation quotidienne, apprenez à le choisir, à le conserver, et, grâce aux recettes-saveur de l'auteur, à le cuisiner en toute simplicité. Le guide du gingembre santé/bien-être ! Découvrez tous les bienfaits du gingembre et réalisez d'exquises recettes santé ! Des conseils, astuces et infos pour tirer tous les bénéfices de cette authentique « épice miracle » ! Alessandra Moro Buronzo, diplômée en psychologie et en naturopathie, conseillère en fleurs de Bach, est auteur et journaliste. Elle a déjà publié plusieurs ouvrages dont Maigrir avec les fleurs de Bach (Médicis), Le grand guide des huiles essentielles (Hachette Pratique), Les incroyables vertus du bicarbonate de soude, À la recherche du pain perdu ! et Nettoyez bien, nettoyez écolo ! et aussi Les incroyables vertus du curucuma (Jouvence).

Le bicarbonate de soude est un véritable produit miracle. Sain, économique et écologique, il est utile à tout, ou presque... Quelques exemples ? Dans la maison, il est anti-tâches, désinfectant, il permet de supprimer le calcaire, adoucit l'eau du bain, etc. Parfait pour la santé, le bicarbonate soulage les aigreurs d'estomac, les mycoses ou les piqûres d'insectes. Ami de votre cuisine, il permet de rendre plus digestes certains aliments, il est aussi idéal pour rincer les fruits notamment. Pour bien utiliser le bicarbonate, il suffit de connaître les bonnes recettes... ce guide vous donne toutes les clés pour profiter au quotidien de ses innombrables bienfaits !

List of members in each vol.

Aimeriez-vous vous réveiller chaque matin avec la sensation d'avoir contribué à protéger la planète ? A première vue, cela pourrait sembler illusoire. Ce n'est pas le cas. Certes, bien des faits évoqués dans ce livre risquent de soulever un sentiment d'indignation, un sentiment amplifié par le cynisme de ceux qui commettent chaque jour des crimes contre la nature, les plantes, les animaux et iraient presque jusqu'à s'en vanter. Pour le meilleur ou le pire, nous cohabitons avec ces tristes personnages, qui sèment la mort à petit feu. S'offusquer n'est pas la solution. Nous pouvons changer le cours des choses. Simplement. En modifiant quelques habitudes, en préférant certains produits naturels, en refusant de cautionner les actes des criminels contre l'environnement. Un espoir existe encore de renverser la tendance. Des exemples ? . en boycottant certaines marques, on peut les obliger à cesser de maltraiter la nature. Cela a déjà fonctionné plusieurs fois, . le simple fait de planter des arbres a des conséquences positives qui dépassent largement ce qu'on pourrait croire au premier abord, . les rhinocéros sont abattus par de méprisables braconniers ? On peut contribuer à protéger ces magnifiques animaux. Il y a une cerise sur le gâteau... En suivant les conseils indiqués ici, vous allez non seulement aider la planète mais également réaliser de belles économies. Car ces solutions, non contentes d'être non polluantes et donc bénéfiques pour la santé, sont également très bon marché ! Prendre soin de notre planète est une activité qui amène beaucoup de bonheur, de fierté et qui

est souvent à la source de belles amitiés. C'est une action qui profite à nos enfants, à nos amis, à la faune et à la flore, et à tous ceux qui comptent pour nous.

Un concentré d'astuces pour un produit pratique, pas cher et 100 % efficace ! Le bicarbonate a de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit : À la maison : comment réduire la pollution de l'air intérieur&nbs

Les bienfaits de cet ingrédient naturel sous toutes ses formes ! Le sel est un allié antifatigue d'exception. Pour vous en convaincre, essayez le bain au gros sel, efficace aussi contre les problèmes de circulation. Et ce n'est qu'un début ! Initiez-vous vite à tous les pouvoirs de cet ingrédient magique millénaire, riche en magnésium et en oligo-éléments. Pour tout savoir sur le sel et ses utilisations, découvrez : - L'incroyable diversité de ce minéral essentiel : il n'y a pas que le sel fin dans la vie... À chaque sel ses bienfaits ! - Toutes les astuces santé 100 % naturelles et efficaces : lotion antieczéma, antivarices, antirhumatismes... - Des idées beauté pour réaliser vos propres cosmétiques : gommages pour le visage ou le corps, masque pour cheveux gras... - Et 20 recettes originales et délicieuses : daurade en croûte de sel, fondants chocolat au cœur salé, etc. Inclus : des infos pratiques et concrètes sur d'autres sels connus comme les sels de Schüssler, le sel d'alun... **LAISSEZ-VOUS SÉDUIRE PAR LE SEL ET SES ATOUTS, SUCCÈS GARANTI !**

Savez-vous comment : préparer un masque revitalisant pour les cheveux ? (p. 253) ; cuisiner des crêpes légères ? (p. 266) ; chasser les insectes ? (p. 528) ; disposer de vinaigre parfumé ? (p. 308) ; fabriquer de l'encre invisible ? (p. 530) ; retirer des taches de rouille ? (p. 195) ; soigner les verrues ? (p. 327) ; atténuer ses douleurs articulaires ? (p. 78) ; s'épiler au citron ? (p. 518). Citron, vinaigre, bicarbonate, argile sont utilisés depuis l'Antiquité, tant pour la toilette, l'hygiène, la cuisine, l'entretien de la maison que pour le jardinage. Que vous vouliez faire une marinade, soigner une coupure, prendre un bain relaxant, changer de maquillage, faire briller l'argenterie, débarrasser vos rosiers de leurs pucerons, soigner votre acné, désodoriser la litière du chat, vous lancer dans un régime alimentaire brûle-graisses, nettoyer le four, préparer des recettes aussi originales que diététiques ou boire une tisane digestive... vous y trouverez nombre de recettes faciles et efficaces. Une foule de conseils et d'idées pour utiliser au quotidien ces produits naturels qui n'ont pas fini de vous surprendre.

Tout pour créer ses cosmétiques 100 % naturels ! Crème hydratante, gelée démaquillante, baume nourrissant, shampoing solide, déodorant fraîcheur et boules effervescentes pour le bain à fabriquer en un tour de main ! À l'aide des fiches pratiques, recettes et astuces de cet ouvrage, apprenez à fabriquer vous-même vos cosmétiques naturels : Déterminez votre type de peau Choisissez les bons ingrédients Personnalisez les recettes selon vos envies et vos besoins À vous les cosmétiques faciles et écolos !

Surtout connu pour apaiser les maux de ventre, le bicarbonate de soude possède en réalité de nombreuses vertus et peut être utilisé à des fins culinaires, mais aussi préventives, curatives, cosmétiques, ainsi que pour l'entretien de la maison... Ce guide, très complet, détaille les différents usages de ce produit polyvalent, qui peut s'utiliser sous forme de poudre, de pâte ou dilué dans l'eau. Grand-mère n'avait pas son pareil pour détacher le carrelage avec l'eau de cuisson des pommes de terre, préparer un fameux velouté de fanes de carottes,

soulager les maux de gorge de la famille avec son gargarisme à la sauge et trouvait même le temps de prendre soin de de ses cheveux avec sa recette secrète d'infusion à l'orange ! Illustré de dessins vintage, ce cahier s'adresse à tous ceux qui veulent retrouver la magie des recettes de nos grands-mères à base d'ingrédients bon marché, naturels et simplement issus du placard familial. Santé, beauté, maison, cuisine : retrouvez le meilleur de ces savoir-faire d'antan, de ces astuces ingénieuses et économes pour soigner les petits maux du quotidien, prendre soin de soi, entretenir la maison et régaler la famille sans trop dépenser, parce que faire soi-même est aussi un plaisir.

DU BON USAGE DES JUS DE FRUITS, DE LÉGUMES, D'HERBES, D'AROMATES, OU COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI EN SE FAISANT PLAISIR. Savez-vous que la composition nutritionnelle des jus est bien supérieure à celle des légumes ou des fruits, et qu'il ne faut que 30 minutes à peine aux éléments nutritifs contenus dans un jus pour provoquer en nous une réaction ? Cet ouvrage de thérapie par les jus vous permettra de créer facilement des boissons adaptées à vos besoins. Du jus de pêches pour avoir bonne mine, d'abricots pour retrouver la bonne humeur, de carottes pour combattre l'acidité gastrique ou encore de bleuets pour soulager vos yeux..., vous découvrirez dans cet ouvrage de nombreuses recettes, organisées par affection, qui vous permettront de bénéficier au mieux des nutriments contenus dans les fruits et légumes et d'améliorer votre santé et votre bien-être au quotidien.

Ce guide historique du Paris criminel et judiciaire recense tous les évènements importants du XIXème siècle classés par lieux et replacés dans l'environnement de leur époque. Crimes crapuleux, pittoresques ou politiques, agitations ayant donné lieu à des jugements historiques ou tombés dans l'oubli, le livre révèle l'image de la capitale et de la société parisienne d'alors. Journaliste à l'AFP, collaborateur du quotidien Ouest-France, spécialisé dans l'information juridique et longtemps dans l'information judiciaire, Olivier Richou a publié en 1991 "Simone Weber, la bonne dame de Nancy" (Ed. Olivier Urban) puis, avec son confrère Michel Martin-Roland, "Paris, 100 crimes oubliés" (Ed. de l'Ecailler) en 2011, réédité en 2013 sous le titre "100 crimes à Paris" (Ed de l'Opportun).

Une version luxueusement habillée de toile, avec frappe argent et jaquette, de cette bible exhaustive des savoir-faire ménager d'antan ! Maison, santé, cuisine, bricolage, jardinage, animaux... : 2000 recettes de produits naturels et tours de main pour tout faire soi-même avec des produits naturels et écologiques.

Du vin aigre au vinaigre... Fruit du hasard, le vinaigre est certainement aussi ancien que le vin, la bière ou tout breuvage alcoolisé. Découvrez l'histoire du vinaigre et de sa fabrication mais surtout ses différentes utilisations pour la maison, ses vertus curatives, cosmétiques, ses différentes variétés, des astuces et mises en garde. Un ebook pratique et malin qui répondra rapidement à toutes vos questions sur ce sujet. Avec plus de 300 titres parus, la collection "Petit Guide" vous propose de découvrir l'essentiel des sujets les plus passionnants et répond à vos questions sur l'histoire, les sciences, la nature, les religions, la

santé, la cuisine, les langues et bien d'autres domaines ! Également disponible en numérique : - L'histoire de France - Le corps humain - Se soigner par les plantes - Les mathématiques - L'anglais (L'essentiel) - L'espagnol (L'essentiel) - Homéopathie - Les 12 signes du zodiaque - La grammaire - La Première Guerre mondiale - La beauté au quotidien - Ces aliments qui font maigrir - Remèdes anciens et beaucoup d'autres !

"Un livre incontournable !" Thomas Uhl Le jeûne est une pratique ancestrale mais qui connaît aujourd'hui un véritable engouement. Et tant mieux, car ses bienfaits sur notre santé sont aujourd'hui attestés par de nombreuses publications scientifiques. Le jeûne opère un rajeunissement organique, aide à se protéger contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers, et va même plus loin en libérant les espaces émotionnels crispés, ouvrant parfois à des expériences spirituelles profondes. Quel que soit votre objectif - améliorer votre santé, perdre du poids, arrêter de fumer, ou tout simplement vous extraire du quotidien pour prendre du recul sur votre vie -, ce livre vous aidera à vous lancer dans l'aventure en pleine confiance. Changez vos habitudes de manière durable et devenez plus libre dans vos choix alimentaires. Expérimentez le jeûne en douceur, seul ou en groupe, sur un ou plusieurs jours, grâce à des conseils experts et concrets. Réapprenez à vivre autrement et à ralentir pour vous reconnecter aux sources de l'Être ! Apprenez à lâcher prise et osez cette expérience unique dans l'intimité du corps ! Préface de Thomas Uhl, naturopathe, fondateur du centre La Pensée Sauvage. Postface de Daniel Kieffer, directeur du CENATHO.

Fréquemment cité parmi les remèdes dits « de grand-mères », le bicarbonate de soude est réputé pour faciliter la digestion, redonner couleur et saveur aux légumes secs, préserver la fraîcheur et la teneur en éléments nutritifs des légumes verts, rendre les pâtes à gâteaux légères, réduire l'acidité des confitures, faire pétiller les jus de fruits... Ce produit 100% naturel, peu onéreux, peut aussi être utilisé à la maison pour laver, récurer, polir, assainir ou désodoriser. À son efficacité, il ajoute une qualité essentielle : il ne présente aucune toxicité et ne nuit pas à l'environnement. C'est donc la solution écologique parfaite pour l'entretien de la maison. Le bicarbonate de soude est utile à tout : des recettes de cuisine (du cassoulet à la salade de fruits) au toilettage des animaux domestiques, des masques de beauté et soucis digestifs à l'hygiène dentaire et au bien-être musculaire, de l'entretien des sanitaires à la protection des plants de tomates ou au nettoyage de votre auto... Plus de 500 trucs et recettes sont ici rassemblés par grands thèmes.

Citron, vinaigre, bicarbonate, chlorure de magnésium, huile d'olive. Toutes les astuces 100 % pratiques pour la maison, la santé, la beauté... Et si l'on pouvait tout faire chez soi avec quelques ingrédients bien choisis ? Santé, beauté, maison, cuisine, jardin... Il suffit de connaître les bons trucs pour que le citron, le vinaigre, le bicarbonate, l'huile d'olive ou le chlorure de magnésium deviennent de vrais atouts malins ! À chaque ingrédient ses bienfaits et ses astuces pour vous rendre la vie plus facile : détacher, désinfecter, calmer la toux, renforcer les

défenses immunitaires, faire briller les cheveux, soigner les petits maux quotidiens... Ces produits n'ont pas fini de vous surprendre ! Découvrez dans ce livre : - Les vertus de chaque ingrédient : citron vitaminé, bicarbonate désodorisant, huile d'olive hydratante, vinaigre désinfectant, chlorure de magnésium vitalisant... - La meilleure façon de les utiliser : pâte ou poudre de bicarbonate, vinaigre pur ou dilué, citron en jus ou en masque... - De A à Z, toutes les occasions de mettre vos ingrédients magiques en action : acné, eczéma, maux de tête, toux, moquette détachée, dents blanches, plantes revigorées... Mais aussi de nombreuses recettes délicieuses (Lemon Curd, Tapenade maison...). **DÉCOUVREZ TOUTES LES VERTUS DE CES INGRÉDIENTS 100 % NATURELS !**

Venir à bout d'un rhume. Diminuer son taux de cholestérol. Combattre la fatigue ou une déprime. Stimuler sa mémoire. Perdre du poids. Améliorer sa circulation sanguine et éviter les jambes lourdes. Limiter les désagréments de la ménopause. Gagner en tonus... : les thés et tisanes permettent tout cela. Encore faut-il savoir quel sachet choisir selon l'effet désiré. Ce guide rassemble recettes et conseils pour se maintenir en forme et venir à bout des problèmes de santé les plus courants avec les plantes, celles de nos prairies et de nos jardins, sans oublier cette panacée venue d'Orient : le thé. Ce n'est pas un hasard si les plantes médicinales sont connues et utilisées depuis l'antiquité !

Les 1001 nouveaux usages du citron S'il est un produit miracle naturel qui ne coûte presque rien et qui fait presque tout, c'est bien le citron ! Dans cet ouvrage ultra-complet et 100 % pratique : - Tout savoir sur le citron : sa composition, ses propriétés, ses dérivés, comment le choisir et comment le conserver... - Digestion, maux de gorge, piqûres d'insectes, rhume... Découvrez tous ses bienfaits pour la santé ! - Le citron, votre partenaire beauté : comme anticernes, en masque purifiant pour les cheveux, en soin éclaircissant, en guise de dissolvant, en gommage... - Dans la maison, il a aussi tout bon ! Pour nettoyer l'argenterie, pour un linge impeccable, comme anticalcaire ou comme désinfectant... - C'est enfin un véritable allié en cuisine : carpaccio, marinades, lait fermenté, vinaigrette, blancs en neige... Vous ne pourrez plus vous passer de cet ingrédient star ! Inclus : 45 recettes pour les lemon addicts ! Confiture de citron, Limonade express, Citrons confits au sel, Poulet rôti au citron et au thym, Tarte au citron meringuée... **DÉCOUVREZ OU REDÉCOUVREZ LES 1 001 POUVOIRS DE CET AGRUME AUX MULTIPLES VERTUS !**

Pourquoi vous ruiner en cosmétiques onéreux aux composantes pas très nettes, quand vous pouvez piocher dans votre frigo et vos placards pour avoir la peau douce ? Êtes-vous obligé de consacrer autant d'argent pour éviter les rides ? Et les parabens, les conservateurs, les sels d'aluminium dans tout ça ? Nos arrière-grands-mères avaient bien raison de se servir dans leur cuisine pour prendre soin de leur peau et de leurs cheveux. L'auteur est allée piocher dans leurs trucs et astuces pour nous livrer des recettes faciles, rapides, économes, qui n'utilisent que des produits courants et qui vous permettront d'être la plus belle

pour aller danser, au moindre frais et la conscience écologique tranquille ! Un guide pratique pour des produits de beauté faits maison bio et efficaces !

EXTRAIT Bon, vous êtes maintenant convaincue du bien-fondé de la cosméto-frigo. Prête à dévaliser vos placards ? Oui, mais qu'est-ce que vous utilisez au juste ? Le ketchup, par exemple ? Hum... Mieux vaut utiliser des ingrédients simples, c'est-à-dire bruts, non préparés, puisqu'un des buts est de savoir ce que vous vous étalez sur la peau ! Ensuite, armez-vous d'une bonne dose de logique. Si vous êtes allergique à un aliment pris en interne, il y a de fortes chances que vous y soyez aussi allergique en externe. Et qu'importe sa couleur : un kiwi, vert ou jaune, reste un kiwi ! Ne prenez pas de risque. Au besoin, faites un test en appliquant une petite dose de l'ingrédient que vous soupçonnez dans le pli du coude : si aucune réaction n'est apparue dans les 24 heures, vous pouvez l'utiliser. Au moindre gratouillement, à la moindre rougeur, rincez abondamment et oubliez l'ingrédient ! N'oubliez pas que ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est bon : l'amanite phalloïde est naturelle, et pourtant... vous vous en feriez un masque, vous ? Par ailleurs, la peau n'est pas imperméable, c'est un fait à ne jamais oublier. Donc, utilisez de préférence des ingrédients bio, ou cultivés de façon naturelle, ou soigneusement lavés et essuyés. Ah, pour finir, si un masque s'appelle « masque à la banane » c'est que de la banane rentre dans sa composition : une belle banane bien mûre et appétissante, pas une vieille banane pourrie – sinon, le masque s'appellerait « masque à la vieille banane pourrie ». Laissez les moisissures et autres levures à Pasteur, lui sait les transformer en découvertes révolutionnaires. En ce qui vous concerne, utilisez des produits frais et sûrs. À PROPOS DES AUTEURS Toute petite, Héléna Motrin est fascinée par sa grand-mère qui se tartine d'épluchures de pêches. Héléna traverse une adolescence sans acné, avec rien d'autre que l'argile, l'huile de noisette et l'huile essentielle de tea-tree. Alors, c'est décidé, Héléna utilisera les plantes. Et elle pille ses placards et son frigo pour prendre soin d'elle-même. Par plaisir, par jeu et surtout parce que ça marche ! Camille Ravier est une jeune illustratrice de 29 ans. Elle s'est fait connaître sur la blogosphère grâce à son blog dessiné www.camilla-gallapia.com dans lequel elle raconte d'un coup de crayon sa vie de jeune maman d'un ton léger et décalé qui la caractérise.

Santé, bien-être, beauté, maison, jardin, cuisine : les nouveaux usages du bicarbonate à tout faire Il faut toujours avoir du bicarbonate chez soi, tant il regorge d'usages et de bienfaits. Dans ce livre pratique, rempli d'astuces pour se simplifier la vie et se soigner : - Tout savoir sur le bicarbonate : sa composition, où l'acheter et comment bien le choisir ? - D'Aphte à Verrue en passant par Ballonnements, Eczéma ou Mauvaise haleine, toutes les utilisations pour la santé. - Cheveux sains et brillants, peau sans boutons, belles dents... Le bicarbonate est utile pour votre beauté et votre bien-être ! - Pour la maison et le jardin, là aussi, l'intérêt du bicarbonate est multiple : antiacariens, assouplissant, contre le calcaire ou les taches... - Et en cuisine, c'est pareil : il gardera vos

légumes bien verts pendant la cuisson, rendra certains plats plus digestes et vos omelettes et gratins plus savoureux encore. 1 001 ASTUCES QUI VOUS PROUVERONT QUE LE BICARBONATE EST L'INGRÉDIENT INDISPENSABLE !

Un usuel pour une utilisation des huiles au quotidien et à bon escient. L'huile fait partie de notre vie quotidienne. On sous-estime généralement ses qualités diététiques, ses bienfaits pour la santé. Encore faut-il bien la choisir. L'ambition de cet ouvrage est de proposer les clés pour expliquer l'utilisation des huiles végétales et des corps gras, qui représentent tout même un tiers de notre alimentation et donc une partie conséquente de nos rapports, bons et mauvais, avec la santé. Un répertoire de 100 huiles, chacune faisant l'objet d'une ?fiche? récapitulant ses caractéristiques et ses vertus, et donnant également toutes les indications pour savoir comment et dans quel but en faire usage. Des outils de synthèse (tableaux, index) pour trouver rapidement l'information selon l'action escomptée.

Si vous tenez ce livre, c'est que vous sentez bien que quelque chose est en train de bouger dans le monde, un nouvel élan vers une reconnexion à soi et à la planète pour retrouver harmonie et équilibre. Et s'il suffisait de se faire plaisir pour (se) faire du bien durablement ? Dans cet ouvrage, découvrez des clés 100 % green, healthy, veggie ET funky pour devenir le meilleur acteur de votre bien-être ! • Manger sain sans se priver, booster son énergie, déstresser, cultiver la gratitude et s'aimer : alimentation intuitive, naturopathie, superfoods, ayurvéda, yoga, méditation, soins bien-être et pour la maison... • Plus de 50 recettes veggie et gourmandes : smoothie bowl, granola, funkytella, mini-pizzas de patate douce, crumble de quinoa, veggie boulettes, nice cream vegan, riz noir au lait de coco, golden milk... • Des interventions d'experts ciblées : Alicia Sicardi (diététicienne-nutritionniste) ; Ely Killeuse (body positive) ; Claire Suco, de Meuf Paris (marque feel good 100 % coton bio) ; Agnès Gardelle et Hortense Bourgois, de BAYA (marque d'articles de yoga)...

Saviez-vous que l'on connaît des centaines d'usages du bicarbonate ? Cette substance pure, écologique et bon marché est utilisée aussi bien dans le domaine de la santé, qu'en tant qu'ingrédient culinaire, poudre à lever en pâtisserie, détergent, désodorisant, dentifrice, adoucisseur d'eau et bien d'autres choses encore que vous allez découvrir au fil des pages de ce guide. L'objectif de cet ouvrage est de vous donner tous les conseils simples et pratiques qui vous permettront de faire du bicarbonate un usage quotidien, aussi bien culinaire que ménager, mais aussi dans le cadre de votre santé, de celle de vos enfants et même de vos animaux. Pour trouver en un rien de temps le conseil que vous recherchez, vous disposez d'un index détaillé et très complet. Aussi, conservez ce guide à portée de main pour vous familiariser avec les mille usages du bicarbonate dont, très vite... vous ne saurez plus vous passer !

Il fait partie de notre quotidien mais nous avons eu tendance à le reléguer au profit d'autres produits en apparence plus modernes et peut-être moins naturels. La polyvalence du bicarbonate est exceptionnelle et il peut être utilisé tout à la fois pour nettoyer, récurer, laver, polir, assainir, adoucir, désodoriser, soulager, cuisiner, réduire l'acidité ou même jardiner ! Un ebook pratique et malin qui répondra rapidement à toutes vos questions sur ce sujet. Avec plus de 300 titres parus, la collection "Petit Guide" vous propose de découvrir l'essentiel des sujets les plus passionnants et répond à vos questions sur l'histoire, les sciences, la nature, les religions, la santé, la cuisine, les langues et bien d'autres domaines ! Également disponible en numérique : - L'histoire de France - Le corps humain - Se soigner par les plantes - Les

mathématiques - L'anglais (L'essentiel) - L'espagnol (L'essentiel) - Homéopathie - Les 12 signes du zodiaque - La grammaire - La Première Guerre mondiale - La beauté au quotidien - Ces aliments qui font maigrir - Remèdes anciens et beaucoup d'autres !

Pour vos soins beauté et santé, pour entretenir votre maison... si vous faisiez confiance au miel ? Redécouvrez les nombreuses vertus de ce produit 100 % naturel, qui est bien plus qu'un aliment ! Et oubliez les allergènes, tensioactifs et autres perturbateurs endocriniens des produits que vous utilisez tous les jours. Cuisine, santé, beauté, hygiène, ménage : dans ce guide, retrouvez plus de 100 recettes et astuces à base de miel ou d'autres produits de la ruche (gelée royale, propolis, pollen, cire...). Écologique, simple à utiliser et économique, le miel est votre allié !

Pour être bien dans son corps et dans sa peau sans se ruiner. Qu'il s'agisse de beauté ou de santé, sachez faire le meilleur usage des « remèdes » de nos grands-mères et des bons vieux médicaments d'autrefois.

Le bicarbonate de soude, vous connaissez ? C'est la solution toute trouvée pour remplacer les produits ménagers toxiques, chasser les mauvaises odeurs, éradiquer les bactéries. protéger sa peau, blanchir ses dents, et bien d'autres choses encore ! Vous allez (re)découvrir les bienfaits du bicarbonate sous toutes ses coutures. Du dentifrice au déodorant, du fongicide pour le jardin au désinfectant pour les plaies, cette poudre magique économique et écologique va vite devenir indispensable...

[Copyright: bd8bac5c8f14dd375235f28b5a4b15e6](https://www.bicarbonate.com/)