

Tytuł oryginału: *Les incroyables vertus du bicarbonate de soude*

© Copyright by Editions Jouvence S.A. 2012  
Editions Jouvence, S.A.  
Chemin du Guillon 20  
Case 143  
CH-1233 Bernex  
www.editions-jouvence.com  
info@editions-jouvence.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Biobooks s.c. 2012  
Wydawnictwo Biobooks s.c.  
ul. Piotra Tomickiego 1/2  
61-116 Poznań  
www.biobooks.pl  
www.sklep.biobooks.pl  
redakcja@biobooks.pl  
tel. 602 740 315

ISBN 978-83-62 991-03-7

Wydanie I

Tłumaczenie: Emilia Zwoniarska  
Projekt graficzny i skład: Michał Pańczak  
Fotografia na okładce: Olga Guzhevnikova (iStockphoto)

Druk na papierze Creamy 70 g, vol. 2,0 dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.

Druk i oprawa:  
Drukarnia ReadMe w Łodzi

## Spis treści

|  |    |
|--|----|
| <b>Wstęp</b> . . . . .   | 11 |
| <b>Dzieje sody</b> . . . . .   | 15 |
| <b>Soda w całej okazałości</b> . . . . .                             | 17 |
| Wszechstronne zastosowanie . . . . .                                 | 17 |
| Walory ekologiczne . . . . .   | 18 |
| Nietoksyczność. . . . .  | 18 |
| Skuteczność . . . . .  | 18 |
| Niska cena . . . . .   | 19 |
| Dlaczego używać sody ? . . . . .                                     | 19 |
| Jakie jest działanie sody ? . . . . .                                | 20 |
| Jak należy jej używać ? . . . . .                                    | 21 |
| Aspekty praktyczne . . . . .   | 21 |
| Gdzie można ją kupić . . . . .                                       | 21 |
| Ceny . . . . .   | 22 |
| Przechowywanie . . . . .   | 22 |
| Dawkowanie . . . . .   | 22 |
| Produkcja sody . . . . .   | 23 |
| Przemysłowe zastosowanie sody . . . . .                              | 23 |
| <b>Soda na co dzień w domu</b> . . . . .                             | 25 |
| Sprzątanie . . . . .   | 25 |
| Odświeżanie powietrza . . . . .                                      | 28 |
| W kuchni. . . . .  | 29 |
| Czyszczenie zlewozmywaka . . . . .                                   | 30 |
| Zapachy spod zlewu . . . . .   | 30 |
| Zmywanie kuchennego stołu . . . . .                                  | 30 |
| Czyszczenie piekarnika . . . . .                                     | 31 |
| Czyszczenie kuchenki mikrofalowej . . . . .                          | 31 |
| Czyszczenie płyty ceramicznej<br>i innych płyt kuchenki . . . . .    | 31 |
| Czyszczenie płyty kuchenki gazowej<br>ze stali nierdzewnej . . . . . | 32 |
| Usuwanie nieprzyjemnych zapachów<br>w lodówce i zamrażarce . . . . . | 32 |
| Mycie naczyń w zmywarce . . . . .                                    | 32 |
| Mycie kosza na śmieci . . . . .                                      | 33 |
| Mycie lekko przypalonych garnków. . . . .                            | 33 |

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Czyszczenie bardziej przypalonych garnków . . . . .              | 34 | Mycie drzwi . . . . .  | 46 |
| Utrzymywanie garnków i patelni<br>w idealnej czystości . . . . . | 34 | Pielęgnacja kwiatów w wazonie. . . . .                                     | 46 |
| Mycie kawiarki do mokki . . . . .                                | 35 | Odświeżanie popielniczek . . . . .   | 46 |
| Mycie ekspresu do kawy. . . . .                                  | 35 | Pranie bielizny . . . . .  | 46 |
| Mycie domowego kielkownika . . . . .                             | 35 | Zapobieganie osadzaniu się kamienia w pralce. . . . .                      | 47 |
| Polerowanie szkła . . . . .                                      | 36 | Odświeżanie szafy na obuwie . . . . .                                      | 47 |
| Ręczne mycie naczyń . . . . .                                    | 36 | Płyn do mycia różnych powierzchni . . . . .                                | 48 |
| Czyszczenie robota kuchennego (malaksera). . . . .               | 37 | Odstraszanie natrętnych mrówek . . . . .                                   | 48 |
| Mycie butelek i szklanych pojemników. . . . .                    | 37 | <b>Soda na co dzień w ogrodzie i na balkonie . . . . .</b>                 | 49 |
| Mycie plastikowych pojemników . . . . .                          | 37 | Środek grzybobójczy . . . . .  | 49 |
| Mycie powierzchni, które mają kontakt z żywnością . . . . .      | 38 | Ochrona roślin przed pasożytami. . . . .                                   | 50 |
| Plukanie ściereczek i ręczników. . . . .                         | 38 | Konserwacja i czyszczenie mebli ogrodowych. . . . .                        | 50 |
| Odświeżanie gumowych rękawic . . . . .                           | 38 | Usuwanie chwastów. . . . .   | 50 |
| Udrożnianie rur . . . . .  | 39 | Usuwanie plam z oleju na chodniku. . . . .                                 | 50 |
| Gaszenie płomienia . . . . .                                     | 39 | Czyszczenie grilla . . . . .   | 51 |
| W łazience i toalecie . . . . .                                  | 39 | <b>Soda na co dzień<br/>jako środek do pielęgnacji samochodu . . . . .</b> | 52 |
| Mycie płytek ściennych (glazury). . . . .                        | 40 | Usuwanie zapachu tytoniu . . . . .   | 52 |
| Mycie podłóg z płytek ceramicznych . . . . .                     | 40 | Zmywanie plam z lepkich soków roślin z karoserii . . . . .                 | 52 |
| Mycie umywalk, bidetu i wanny . . . . .                          | 40 | Mycie samochodu . . . . .  | 53 |
| Usuwanie plam i osadu z kamienia . . . . .                       | 40 | Czyszczenie końcówek biegunowych akumulatora . . . . .                     | 53 |
| Utrzymanie czystości kabiny prysznicowej . . . . .               | 41 | Czyszczenie dywaników samochodowych . . . . .                              | 53 |
| Odświeżenie maty antypoślizgowej. . . . .                        | 41 | Usuwanie nieprzyjemnego zapachu<br>dywaników samochodowych . . . . .       | 53 |
| Mycie sedesu . . . . .   | 41 | <b>I jeszcze coś . . . . .</b>   | 54 |
| W sypialni . . . . .   | 42 | Usuwanie nieprzyjemnych zapachów w garażu i w piwnicy . . . . .            | 54 |
| Odświeżanie wykładziny dywanowej. . . . .                        | 42 | Czysta woda w basenie . . . . .  | 54 |
| Odświeżanie materacy . . . . .                                   | 42 | <b>Soda jako środek<br/>do pielęgnacji zwierząt domowych . . . . .</b>     | 55 |
| Odświeżanie ramy łóżka. . . . .                                  | 42 | Piękny zapach . . . . .  | 55 |
| W pokoju dziecięcym . . . . .                                    | 43 | Świeży oddech . . . . .  | 55 |
| Mycie zabawek . . . . .  | 43 | Kąpiel psa . . . . .   | 55 |
| Odświeżanie materacy . . . . .                                   | 43 | Kocie legowisko . . . . .  | 55 |
| Ratunek dla zmoczonego dziecięcego łóżeczka. . . . .             | 43 | Klatki gryzoni i ptaków . . . . .  | 56 |
| Mycie łóżeczka . . . . .   | 43 | Zabawki dla zwierząt . . . . .   | 56 |
| Mycie różnych dziecięcych akcesoriów . . . . .                   | 44 | Zapach moczu w domu . . . . .  | 56 |
| Zmywanie biurka i rysunków ściennych . . . . .                   | 44 | Pchły . . . . .  | 56 |
| W salonie. . . . .   | 44 | <b>Soda do gotowania . . . . .</b>   | 57 |
| Czyszczenie dywanu . . . . .                                     | 44 | Mycie owoców i warzyw . . . . .  | 58 |
| Czyszczenie kanapy i foteli . . . . .                            | 44 | Mycie skórek z cytrusów . . . . .  | 58 |
| Ogólne zalecenia. . . . .  | 45 |  |    |
| Polerowanie srebra, miedzi i innych metali . . . . .             | 45 |  |    |

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Usuwanie środków chemicznych z powierzchni owoców i warzyw . . . . . | 58 | W zapaleniu i podrażnieniu jamy ustnej u niemowląt . . . . . | 72 |
| Piękny kolor zielonych warzyw . . . . .                              | 59 | Mycie przyborów do higieny jamy ustnej . . . . .             | 73 |
| Przyspieszone gotowanie warzyw strączkowych . . . . .                | 59 | Soda dla przewodu pokarmowego . . . . .                      | 73 |
| Wyrastanie ciasta . . . . .  | 59 | W zapaleniu żołądka . . . . .                                | 74 |
| Smaczniejsze biszkopty . . . . .                                     | 60 | Przy nadkwasocie . . . . .                                   | 75 |
| Ładniejsze ciasto czekoladowe . . . . .                              | 60 | Przy lekkiej niestrawności . . . . .                         | 75 |
| Udana polewa . . . . .   | 60 | Po zbyt obfitym lub suto zakrapianym posiłku . . . . .       | 76 |
| Usuwanie zapachu niektórych produktów spożywczych . . . . .          | 60 | W zaburzeniach pracy jelit . . . . .                         | 76 |
| Łagodny sos pomidorowy . . . . .                                     | 61 | Przeciw grzybicy odbytu . . . . .                            | 76 |
| Śnieżnobiałe jajka . . . . .   | 61 | Soda jako środek do higieny intymnej . . . . .               | 76 |
| Delikatny omlet . . . . .  | 61 | Na podrażnienia i stany zapalne . . . . .                    | 77 |
| Gazowany sok z owoców . . . . .                                      | 61 | Intymny zapach . . . . .                                     | 77 |
| Sok z owoców cytrusowych . . . . .                                   | 62 | Przeciw grzybicy pochwy . . . . .                            | 77 |
| Gotowanie grochu i fasoli . . . . .                                  | 62 | Soda jako środek leczniczy dla skóry . . . . .               | 78 |
| Domowe konfitury . . . . .   | 62 | Przy opryszcze . . . . .                                     | 78 |
| Mniej kwaśne owoce . . . . .   | 62 | Na łatwiejsze golenie . . . . .                              | 78 |
| Przetwory z rabarbaru . . . . .                                      | 62 | Na oparzenia słoneczne . . . . .                             | 78 |
| Miękkie i kruche mięso . . . . .                                     | 63 | Po ukąszeniach owadów . . . . .                              | 79 |
| Dziczyszna . . . . .   | 63 | Przeciwno egzemom . . . . .                                  | 79 |
| Skubanie drobiu . . . . .  | 63 | Na brodawki (kurzajki) . . . . .                             | 79 |
| Gotowanie kapusty i brukselki . . . . .                              | 64 | Do pielęgnacji niemowlęcych pośladków . . . . .              | 80 |
| Purée . . . . .  | 64 | Soda do pielęgnacji dłoni i stóp . . . . .                   | 80 |
| Babcine sposoby . . . . .  | 64 | Pielęgnacja stóp . . . . .                                   | 80 |
| <b>Soda i zdrowie</b> . . . . .                                      | 65 | Kąpiel dla zmęczonych stóp . . . . .                         | 80 |
| Stosuj ostrożnie! . . . . .  | 66 | Usuwanie przykrego zapachu stóp . . . . .                    | 81 |
| Higiena jamy ustnej . . . . .  | 67 | Zwalczanie grzybicy . . . . .                                | 81 |
| Płukanie ust . . . . .   | 67 | Zmiękczenie modzeli i nagniotków . . . . .                   | 82 |
| Świeży oddech . . . . .  | 68 | Pielęgnacja stóp . . . . .                                   | 82 |
| Zapobieganie próchnicy . . . . .                                     | 68 | Pielęgnacja swędzących stóp . . . . .                        | 83 |
| Zwalczanie kamienia nazębnego . . . . .                              | 68 | Pielęgnacja dłoni . . . . .                                  | 83 |
| Szczotkowanie zębów . . . . .  | 69 | Zamiast mydła . . . . .                                      | 83 |
| Płukanie zębów irygatorem dentystycznym . . . . .                    | 69 | Przed manikiurem . . . . .                                   | 84 |
| Wybielanie zębów . . . . .   | 70 | Oczyszczanie paznokci . . . . .                              | 84 |
| Usuwanie kamienia nazębnego . . . . .                                | 71 | Usuwanie martwego naskórka wokół paznokci . . . . .          | 84 |
| Pielęgnacja dziąseł . . . . .  | 71 | Na drobne skaleczenia . . . . .                              | 84 |
| Przeciwko grzybicy jamy ustnej . . . . .                             | 71 | Soda przy infekcjach górnych dróg oddechowych . . . . .      | 85 |
| Przeciwko aftom . . . . .  | 72 | Sodowa inhalacja . . . . .                                   | 85 |
| Przeciwko opryszcze . . . . .  | 72 | Soda przy infekcjach dróg moczowych . . . . .                | 86 |
|  |    | W zapaleniu pęcherza moczowego . . . . .                     | 86 |

|  |           |
|--|-----------|
| A ponadto . . . . .  | 86        |
| Na ból gardła . . . . .  | 86        |
| Na podrażnione oczy . . . . .  | 87        |
| <b>Soda i sport . . . . .</b>  | <b>88</b> |
| Relaksująca kąpiel . . . . .   | 89        |
| Usuwanie zapachu akcesoriów sportowych . . . . .                       | 89        |
| Mycie rowerów . . . . .  | 89        |
| Czyszczenie przyborów do golfa . . . . .                               | 89        |
| Czyszczenie akcesoriów wędkarskich . . . . .                           | 90        |
| Usuwanie zapachu chloru<br>z ręczników używanych na pływalni . . . . . | 90        |
| <b>Soda do higieny osobistej, dla urody i wygody . . . . .</b>         | <b>91</b> |
| Zmiękczenie wody do kąpieli . . . . .                                  | 91        |
| Relaksująca kąpiel . . . . .   | 91        |
| Dezodorant . . . . .   | 91        |
| Soda do twarzy . . . . .   | 92        |
| Piling twarzy . . . . .  | 92        |
| Głębokie oczyszczanie . . . . .  | 93        |
| Soda do ciała . . . . .  | 93        |
| Złuszczenie . . . . .  | 93        |
| Pielęgnacja włosów . . . . .   | 94        |
| Aby włosy miały połysk . . . . .                                       | 94        |
| Dokładne mycie włosów . . . . .  | 94        |
| <b>Prawdziwe i fałszywe opinie o sodzie . . . . .</b>                  | <b>95</b> |
| <b>Przepisy kulinarne z zastosowaniem sody . . . . .</b>               | <b>99</b> |
| Sos pomidorowy . . . . .   | 99        |
| Penne w sosie bolońskim . . . . .                                      | 100       |
| Ciasto z serem i szynką . . . . .                                      | 101       |
| Zielony groszek w warzywach . . . . .                                  | 102       |
| Zupa pomidorowa . . . . .  | 103       |
| Ciasto z oliwkami . . . . .  | 104       |
| Ciasto jogurtowe . . . . .   | 105       |
| Ciasto bananowe . . . . .  | 106       |
| Ciasto marchewkowe . . . . .   | 107       |
| Ciasteczka owsiane . . . . .   | 108       |
| Ciastka czekoladowe . . . . .  | 109       |
| Piernik bio z przyprawami korzennymi . . . . .                         | 110       |

## WSTĘP

Jeśli jeszcze nigdy nie słyszałeś o sodzie, zapytaj babcię – ona z pewnością będzie umiała ci o niej wiele powiedzieć. U mojej ciotki, która mnie przez pewien czas wychowywała, zawsze i prawie wszędzie widywałam pudełeczko magicznego białego proszku. Używała go do wielu bardzo różnych celów w gospodarstwie domowym, bo uważała, że jest pewnym i skutecznym środkiem. Była pragmatycznie nastawiona do życia i umiała osiągać cel, nie tracąc czasu. Często mówiła, że nie potrzebuje baterii różnych środków, skoro jeden załatwia sprawę.

Wybrała sodę – tanią i najskuteczniejszą. Po co tracić czas na szukanie czegoś lepszego? Ciotka miała rację! Dodała sody do mycia owoców i warzyw, zażywała sodę, gdy miała dolegliwości trawienne, ponieważ cierpiała na nadkwasotę żołądka, używała sody, sprząając kuchnię i łazienkę, dodawała sody do prania bielizny, by zwalczyć osadzający się kamień, dodawała sody zawsze gdy chciała „zdezynfekować” dziecięce ubranka i przybory do pielęgnacji, wsypywała sodę do wanny, gdy robiła sobie kąpiel.

Jeśli zaś o mnie chodzi, zaczęłam brać przykład z ciotki dopiero wiele lat po jej śmierci. Właściwie, jak większość z nas, gdy zaczynałam dorosłe życie jako młoda ko-