



Sommario

INTRODUZIONE	9
CAPITOLO 1 - CHE COS'È IL BICARBONATO DI SODIO	13
1.1. Che cos'è il bicarbonato di sodio	13
1.2. Il bicarbonato di sodio prodotto all'interno del nostro corpo.....	15
1.3. Gli impieghi del bicarbonato di sodio	16
1.4. Il bicarbonato di sodio rende il nostro pianeta più sano	16
CAPITOLO 2 - LE CARATTERISTICHE DEL BICARBONATO DI SODIO	19
2.1. I cinque effetti del bicarbonato di sodio	20
2.2. Un prodotto che possiamo usare per diversi scopi in casa	22
2.3. Avvertenze importanti per l'uso del bicarbonato di sodio	26
CAPITOLO 3 - LE MODALITÀ BASILARI DI UTILIZZO	29
3.1. L'acquisto del bicarbonato di sodio	29
3.2. La perfetta conservazione.....	30
3.3. Le modalità basilari d'utilizzo del bicarbonato di sodio	31
3.4. Gli alleati indispensabili del bicarbonato di sodio e gli effetti interattivi	34
CAPITOLO 4 - GLI ACCORGIMENTI PER LA PULIZIA	39
4.1. I principali strumenti per la pulizia	40
4.2. Distinguere le sporcizie: metodo di pulizia efficace per ogni angolo della casa	42
4.3. Le caratteristiche dei materiali e gli accorgimenti d'uso del bicarbonato di sodio.....	43
4.4. Istruzioni per la lettura del libro.....	45
CAPITOLO 5 - LA CUCINA	47
5.1. Lavandino	48
5.2. Scolapiatti.....	52
5.3. Tubo di scarico	55
5.4. Top della cucina.....	57
5.5. Stoviglie.....	58

5.6.	Posate.....	63
5.7.	Strumenti da cucina.....	64
5.8.	Frigorifero.....	74
5.9.	Piano di cottura.....	78
5.10.	Forno.....	83
5.11.	Grill elettrico.....	88
5.12.	Microonde.....	90
5.13.	Cappa aspirante.....	92
5.14.	Spazzatura.....	95
5.15.	Cre	96
5.16.	Alimenti.....	99
CAPITOLO 6 - IL BAGNO E LA LAVANDERIA.....		105
6.1.	WC.....	106
6.2.	Rubinetti.....	110
6.3.	Bidet.....	113
6.4.	Lavandino.....	113
6.5.	Specchio.....	114
6.6.	Muffa.....	116
6.7.	Piatto doccia - vasca da bagno.....	118
6.8.	Tappi cromati.....	123
6.9.	Lavanderia.....	126
CAPITOLO 7 - IL SALONE, LA CAMERA DA LETTO E L'INGRESSO.....		133
7.2.	Accessori.....	136
7.3.	Arredamenti.....	139
7.4.	Finestre e porte.....	144
7.5.	Strumenti di pulizia.....	146
CAPITOLO 8 - LA CURA DEL NOSTRO CORPO.....		151
8.1.	Viso.....	152
8.2.	Mani.....	156
8.3.	Piedi.....	158
8.4.	Ginocchia e gomiti.....	159
8.5.	Capelli.....	160
8.6.	Bagno.....	161
8.7.	Lavaggio semplice del corpo.....	161
8.8.	Bocca e denti.....	162
8.9.	Occhi.....	165
8.10.	Ciclo mestruale.....	167

8.11. Deodoranti	167
8.12. Cosmetici.....	170
8.13. Depilazione.....	171
8.14. Vie respiratorie.....	174
8.15. Digestione	174
8.16. Punture di zanzare	175
CAPITOLO 9 - I NEONATI E I BAMBINI	177
9.1. La cura del corpo e degli indumenti.....	178
9.2. Pipì e vomito.....	184
9.3. Stoviglie.....	187
9.4. Giochi.....	189
9.5. Ambiente.....	194
CAPITOLO 10 - LE PIANTE E ALL'ARIA APERTA	195
10.1. Piante.....	196
10.2. Terrazzo.....	201
10.3. Auto, motocicletta e bicicletta.....	204
10.4. Campeggio, picnic e spiaggia	208
10.5. Piscina.....	209
CAPITOLO 11 - QUATTRO ZAMPE.....	211
11.1. La cura del corpo dei cani.....	212
11.2. Eliminazione dei cattivi odori.....	214
11.3. Pulizia degli accessori	217
RINGRAZIAMENTI.....	221