

Obsah

Úvod

11

Co je jedlá soda? 12 • Jak jedlá soda účinkuje? 15 • Nebezpečí záměny 18
Jedlá soda nebo soda – rozdíly 19 • Kde koupit jedlou sodu 21 • Malý lexikon přísad 23 • Trvanlivost domácích kosmetických výrobků 25 • Omezení vnitřního užívání 27 • Než se do toho dáte... 28 • Vždy aktuálně 29

Zkratky

30

Jedlá soda jako pomocník v kuchyni

31

Jak nahradit prášek do pečiva jedlou sodou

31

Náhrada prášku do pečiva: jedlá soda s octem nebo citronovou šťávou 32
Prášek do pečiva s kyselinou askorbovou 32 • Prášek do pečiva s kyselinou citronovou 32 • Prášek do pečiva s kyselinou vinnou 33 • Jedlá soda jako náhrada droždí 33

Další kuchyňské triky s jedlou sodou

34

Stravitelnější pečivo 34 • Jogurt bez cukru díky jedlé sodě 34 • Dokonale nadýchaný bílkový sníh 34 • Nadýchanější omelety a palačinky 34 • Jak prodloužit trvanlivost nakrojeného ovoce 34 • Jak zabránit hnědnutí ovoce 35 • Jak uchovat zářivé barvy blanširované zeleniny 35 • Jak rychleji uvařit luštěniny 35
Jak při vaření zmírnit zápach fenýklu 36 • Jak zbavit černý kořen hořkosti 36
Jak pomocí jedlé sody oloupat rajčata 36 • Jak lépe loupat mrkve 37 • Jak uvařit zelný rychleji a šetrněji a zabránit nadýmání 38 • Dokonalé zapékané brambory 38 • Jak připravit krémovou bramborovou kaši 38 • Sýrové fondue ještě chutnější a nadýchanější 38 • Jak dokonale oloupat vajíčka 38 • Jak přírodně vyčistit ovoce a zeleninu do hloubky pórů 38 • Přírodní potravinářské barvivo s jedlou sodou 40

Jak vylepšit chuť

41

Jemnější a stravitelnější marmeláda 41 • Stravitelnější kyselé ovoce 41
Jak neutralizovat příliš velké množství octa nebo kyseliny citronové v jídle 42
Jak vylepšit fadní chuť melounu 42 • Jak snížit kyselost rajčat 42

Nápoje 42

Jak vylepšit jedlou sodou ovocné šťávy • Šumák a šumivé tablety 42 • Osvěžující limonáda 43 • Jak zbavit ledový čaj hořkosti 43 • Měkká voda na voňavou kávu a čaj 43 • Jak vylepšit chuť pitné vody 43

Recepty s jedlou sodou 43

Domácí louhované preclíky 43 • Domácí vařený sýr 45 • Jak připravit nadýchané lehké karamelky 46

Jedlá soda prospívá zdraví 48

Vnitřní užití 48

Jedlá soda proti nevolnosti 48 • Jak zahnat pocity sytosti a pálení žáhy 48
Kúra s jedlou sodou 49 • Jak zmírnit zánět močového měchýře 51 • Jak zlepšit funkci ledvin 52

Obtíže v ústech, krku a hrdle 52

Jak zmírnit bolesti v krku a potíže s polykáním 52 • Jedlá soda proti zahleněnému krku 52 • Výplach nosu ke zmírnění alergií a senné rýmy 53
Jak zmírnit zbarvení zubů a zuby vybělit 54 • Rychlá pomoc při bolestech zubů 54 • Jak zklidnit afty 55 • Jak léčit opar na rtech 55

Zdraví pokožky 55

První pomoc při bodnutí hmyzem 55 • Jak zmírnit spálení od slunce 56
Jak zmírnit popáleniny 56 • Pasta proti celulitidě 56 • Citlivá a svědící pokožka hlavy 57 • Jedlá soda jako prostředek pro výrobu tinktur 57

Péče o nohy 58

Koupel nohou pro měkkou kůži a proti zápachu 58 • Lázeň na oteklé nohy 59
Odvodnění nohou 60 • Jedlá soda na unavené a těžké nohy 60 • Pasta proti kuřím okům 60 • Jedlá soda proti bradavicím 60 • Jak zlikvidovat plíseň nehtů 60 • Prevence plísně na nohách 61 • Jak odstranit třísku 61

Pro sportovce 62

Prevence překyselení muskulatury při sportu 62 • Domácí izotonický sportovní nápoj 63

Péče o vlasy 64

Mytí vlasů s jedlou sodou a octem 64 • Šampon s jedlou sodou a černým mýdlem 66 • Jak vyrobit suchý šampon 68 • Jak odstranit sprej na vlasy, gel a silikonu 69 • Peeling na mastné lupy 70 • Jemný roztok proti lupům 70 • Jak zesvětlit vlasy s jedlou sodou 70 • Jak zkrotit vzpurné vlasy 71 • Dokonalé vlny s natáčkami 71 • Jak čistit hřebeny a kartáče 71

Péče o pleť 71

Jak šetrně čistit pleť obličeje a dodat jí hebkost 71 • Parní lázeň na obličej pro intenzivní čištění 72 • Peeling na tělo a obličej 73 • Jak zmírnit kruhy pod očima 74 • Jak porazit akné a pupínky 74 • Peeling proti pupínkům 75 • Jak se zbavit rozšířených pórů 75

Ústní hygiena 75

Příspěvky pro domácí zubní péči 76 • Zubní pasta s kokosovým olejem 78 • Zubní pasta s léčivým jílem a xylitolem 79 • Čisticí prášek na zuby 80 • Ústní voda pro celkovou zubní péči 83 • Jak osvěžit dech a odstranit zápach z úst 83 • Jak snížit zbarvení zubů a vybělit zuby 84 • Peeling rtů s jedlou sodou 84

Čištění a péče o ruce 86

Jak umýt ruce a odstranit pachy 86 • Prevence suchých rukou 87 • Jak odstranit zápach a zbarvení prstů u kuřáků 87 • Jak důkladně vyčistit nehty 87 • Proti vlhkým zpoceným dlaním 88

Koupele a sprcha 88

Detoxikační zásaditá lázeň 88 • Přírodní pralinky do koupele 90 • Koupeleové bomby proti kašli, rýmě a bolesti končetin 92

Depilace 94

Holení bez pěny 94 • Voda po holení s jedlou sodou 94 • Jak odstranit zarostlé chloupky 95

Deodoranty 95

Éterické oleje v domácích deodorantech 96 • Čistá jedlá soda proti zápachu potu 96 • Přírodní deo pudr 97 • Deo sprej 98 • Deo krém s kokosovým olejem 99 • Deo kulička 100 • Deo tyčinka 101 • Tuhý deodorant 103

Čističe domácnosti

104

Univerzální čistič s jedlou sodou 104 • Čisticí pasta a čisticí prášek 105 • Jak čistit podlahy 107 • Jak zlepšit škrábance a důlky v parketách 107 • Čistič na koberce 107 • Jak odstranit skvrny ze stěn a tapet 109 • Jak umýt okna 109 • Jak vyčistit plastové rámy oken 109

Čistič do koupelny

110

Jak vyčistit obklady, umyvadlo, vanu a sprchu 110 • Jak vyčistit vanu 110 • Jak vyčistit a odvápnit sprchovou hlavici a perlátory 111 • Jak vyčistit sprchový závěs 111 • Jak jedlou sodou a octem vyčistit ucpané odpady 112 • WC čistič s jedlou sodou 112 • Čisticí tablety do WC 113 • Čistič na zažloutlé spáry 115

Jak čistit nábytek a pečovat o něj

115

Nábytek z masivního dřeva 115 • Jak odstranit skvrny z nábytku 115 • Jak z nábytku odstranit plíseň 115 • Jak odstranit skvrny od vody z dřevěného nábytku 116 • Jak čistit plastový nábytek 116 • Jak čistit ratanový a proutěný nábytek 116 • Jak čistit polstrování a polštáře 116 • Deodorant na matrace proti pachům a skvrnám 117

Jak čistit domácí spotřebiče

118

Jak čistit pečicí troubu 118 • Čisticí mléko do trouby na problémové případy 119 • Jak vyčistit plynový sporák 121 • Jak odstranit připáleniny ze sklokeramické desky 121 • Jak čistit čajovou a rychlovarnou konvici 122 • Jak čistit thermomix a další kuchyňské přístroje 122 • Jak čistit mikrovlnnou troubu 122 • Jak vyčistit vysavač a zbavit ho zápachu 123 • Jak osvěžit sáček do vysavače 123 • Jak čistit žehličku 123

Jak čistit věci v domácnosti

124

Jak čistit rovnátka a zubní protézy 124 • Jak čistit mopy na vytírání a hadry 124 • Jak vyčistit a rozzářit mince 124 • Jak čistit předložky u dveří 125 • Jak čistit vázy a lahve 125 • Jak vyleštit příbory 125 • Jak čistit stříbro 126 • Jak čistit zubní kartáčky 127 • Jak čistit kartáček na nehty 127 • Jak pečovat o potřeby k líčení 127

Zvláštní problematické případy

127

Jak odstranit plíseň 127 • Jak odstranit skvrny od vodního kamene 128 • Jak odstranit usazeniny od kávy a čaje 128 • Jak zbavit kojenecké lahvičky a konvičky na mléko kyselého zápachu 128 • Jak čistit dětské hračky 128 • Jak oživit plyšáky 129 • Jak odstranit skvrny na mědi 129 • Jak čistit kameninové a hliněné hrnce 130 • Jak odstranit skvrny z mramoru 130 • Jak odstranit skvrny z nerez 130 • Jak čistit golfové hole a míčky 130 • Jak udržet v čistotě příslušenství pro rybaření 131 • Jak odstranit skvrny od oleje v garáži 131 • Jak odstranit rez 131 • Jak leštit kov 131 • Jak vyčistit dvířka kamen 132

***Jak odstranit zápachy* 133**

Jak neutralizovat zápachy 133 • Přírodní osvěžovač vzduchu ve spreji 133
Přírodní osvěžovač vzduchu 135 • Sprej na textil pro neutralizaci pachů 136
Jedlá soda proti páchnoucím botám 138 • Jak odstranit zápach z odpadu 140
Jak zbavit zápachu odpadkový-koš 140 • Jak neutralizovat pachy v nádobách
a přístrojích 140 • Jak odstranit zápach z oblečení 140 • Jak z oblečení
odstranit zápach benzínu 141 • Jak odstranit z prádla zápach tabáku 141
Jak zabránit vzniku námrazy v lednici 142 • Jak zbavit kamna zápachu 142
Jak odstranit zápach z popelníku 143 • Jak odstranit zápach starého
papíru 143 • Jak se zbavit zápachu z kočičí toalety 143 • Jak zabránit zápachu
z klece drobných zvířat 143 • Psí šampon proti zápachu 144 • Jak osvěžit psí
a kočičí pelíšek 144 • Jak se zbavit zápachu z termosek a lahví na pití 145
Jak udržet umělohmotné krabičky na svačinu bez zápachu 145

***Mytí nádobí* 146**

Mycí prostředek s jedlou sodou a jádrovým mýdlem 146 • Mycí prostředek
s jedlou sodou a tekutým mýdlem 147 • Jak odstranit připáleniny 148
Jak čistit dřevěná prkénka a vařečky a zbavit je zápachu 149 • Jak osvěžit
houbičky a čisticí hadry 149 • Prášek do myčky na nádobí 149 • Jak čistit
myčku 151 • Jedlá soda jako odstraňovač zápachu do myčky 152

***Jedlá soda deratizátorem* 153**

Jak se zbavit potravinových molů 153 • Jak se zbavit mravenců 154 • Jak se
ubránit švábům 154 • Jak zatočit s rožtoči 154

***Auto a motorka* 155**

Jak čistit polstrování a koberečky v autě 155 • Sprej proti zápachu do
auta 156 • Náhrada za vonný stromeček 157 • Jak auto vyčistit a zbavit
hmyzu 158 • Jak vyčistit kontakty baterií 158 • Jak vyčistit stěrače 159

***Ostatní* 159**

Jak snadno stáhnout gumové rukavice 159 • Jak odstranit etikety 159
Jak zaplnit díry po šroubech a hřebících 160 • Jak připravit stěny na tapety
nebo nátěr 160

Čisté prádlo s jedlou sodou

161

Praní

161

Jak zesílit účinek pracího prostředku 161 • Jedlá soda jako prací prostředek 161
Jak prát dětské prádlo 162 • Odmáčení látkových plen 162 • Ekologický prací
prášek 163 • Soda proti zašednutí 165 • Domácí aviváž 165

Jak odstranit skvrny

166

Univerzální odstraňovač skvrn 166 • Jak z oblečení odstranit skvrny od
potu 166 • Jak vyčistit límec košile 167 • Jak odstranit skvrny od krve 167
Jak odstranit skvrny od vlhkosti 168 • Jak odstranit skvrny od vína 168 • Jak
odstranit inkoustové skvrny 168 • Jak odstranit z oblečení žvýkačku 168 • Jak
odstranit skvrny od fixu 169 • Jak odstranit skvrny od pastelek 169 • Jak odstranit
skvrny od kávy 169 • Jak odstranit mastné skvrny 169 • Jak odstranit skvrny
od majonézy 170

Jedlá soda jako pomocník v zahradě

171

Úklidové práce v zahradě

171

Jak šetrně odstranit řasy a mech 171 • Jak čistit zrezivělé zahradní nástroje 171
Jak zbavit zahradnické náčiní a květináče vodního kamene 172 • Jak čistit grilovací
rošt 172 • Jak obnovit podsedáky ze zahradních židlí 173 • Jak udržet nádrž na
odpadní vodu a septik v čistotě 173

Zahradní škůdci

173

Jedlá soda proti mšicím 173 • Jak vyžrát na plísňová onemocnění 175
Jak vyhnat mravence 175

Další využití na zahradě

176

Jak zlepšit kyselou půdu 176 • Jak bojovat s plevelem 176 • Bazén bez chemie 177

Poznáváme a objevujeme s jedlou sodou

178

Jak vyrobit modelovací hmotu 178 • Sopka na pískovišti 180 • Jak nafouknout
balónky 180 • Jak vyrobit domácí křídou 181

Vzhůru do práce!

184

Rejstřík

186