

Pour la beauté bicarbonate de soude

Pour une exfoliation

Les experts de la beauté recommandent d'exfolier fréquemment sa peau pour éliminer les excès de cellules mortes et toutes les saletés qui s'accumulent au jour le jour. Le bicarbonate de soude peut vous aider à exfolier votre peau très facilement. Mélangez un volume d'eau avec trois volumes de bicarbonate, puis appliquez le mélange en faisant de petits massages circulaires sur n'importe quelle partie de votre peau. Lorsque vous aurez terminé, rincez bien à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Pour nettoyer vos cheveux en profondeur

Masque-cheveux

A force d'accumuler des résidus chaque jour, nos cheveux peuvent devenir gras et assez gênants. La solution très simple à ce problème est de mélanger une cuillerée de bicarbonate de soude dans votre shampooing, puis de l'appliquer avec de petits massages sur vos cheveux, et enfin de laisser agir pendant 10 minutes. Rincez abondamment, et vous sentirez vos cheveux propres et frais.

Pour les coudes et les genoux

Les coudes et les genoux sont deux parties de notre corps qui souffrent régulièrement de sécheresse. Pour les hydrater, mélangez un peu de bicarbonate de soude à votre crème hydratante quotidienne, et massez les zones sèches pour éliminer toutes les aspérités.

Pour des mains de soie

massage-des-mains

Pour avoir des mains et des ongles impeccables, réalisez une pâte avec un peu de bicarbonate de soude et de l'eau. Ensuite, appliquez-la sur vos mains et vos ongles pour les rendre doux,

propres et sans aucune cellule morte.
Pour des dents plus blanches

Le bicarbonate de soude est très efficace pour se blanchir les dents de manière naturelle. Certains dentifrices industriels l'intègrent également à la liste de leurs ingrédients pour améliorer les résultats de leurs produits. Si vous souhaitez l'utiliser à cette fin, mélangez un peu de bicarbonate de soude avec de l'eau et une pincée de sel, et utilisez la pâte pour vous brosser les dents et éliminer les tâches. Vous pouvez également faire des gargarismes avec de l'eau au bicarbonate de soude pour combattre les problèmes de mauvaise haleine.

Pour avoir un déodorant naturel

Déodorant-maison

Le bicarbonate de soude est un élément idéal pour neutraliser les mauvaises odeurs, il est donc très adapté pour combattre les odeurs de la transpiration. Vous pouvez l'appliquer sous forme de pâte sur les aisselles, ou vous pouvez en ajouter une demi-tasse dans la baignoire pour profiter de ses bienfaits durant votre bain. Il peut également servir d'exfoliant pour les aisselles, afin d'éliminer les petites tâches noires qui se forment dans cette partie du corps à cause de l'utilisation de déodorants et d'antitranspirants. Dans ce cas, il convient de l'appliquer deux fois par jour en faisant des petits massages circulaires.

Pour lutter contre l'acné

Le bicarbonate de soude est également efficace pour traiter les boutons et les points noirs de la peau, comme les excès de graisse. Pour cela, mélangez un peu de bicarbonate de soude avec du citron et appliquez la pâte sur un bouton. Utilisez ce traitement uniquement le soir car, à cause du citron, les rayons du soleil pourraient tâcher votre peau.

Pour détendre et adoucir vos pieds

Pieds-fatigués

Nos pieds nécessitent des soins très spéciaux pour les relaxer

après une journée difficile et éliminer les cellules mortes qui peuvent s'accumuler sur leur peau. Le bicarbonate de soude peut vous aider à maintenir vos pieds beaux et sains, en mélangeant simplement trois cuillerées de cette poudre magique avec un verre d'eau. Faites tremper vos pieds dans le récipient pendant 10 minutes.