



Chronique livre : Le bicarbonate, de Martina Krcmar

Le bicarbonate de soude, tout le monde connaît. Ça apaise les brûlures d'estomac et ça aide à la digestion. Oui, mais pas que. Découvrez les 1001 vertus de ce produit que tout le monde devrait avoir chez soi.

Le bicarbonate de soude est tout à la fois un médicament, un cosmétique, une aide culinaire, un produit ménager et un ustensile du quotidien. Oui, tout ça à la fois pour cette poudre connue depuis des siècles. Et en plus, il est 100% naturel, écologique, biodégradable et protecteur de l'environnement. Ah oui, sans oublier son coût modique. Il a de quoi susciter votre intérêt, non ?

Tant mieux, ce livre est fait pour vous. Après une brève histoire et description du produit, Martina Krcmar, écrivain passionnée par les produits naturels, a compilé pour vous les différentes utilisations du bicarbonate. Vous découvrirez comment l'employer, seul ou avec d'autres produits naturels (citron, vinaigre, huiles essentielles), dans des « recettes maisons » simples à faire et à utiliser.

Vous apprendrez que le bicarbonate peut soigner et prévenir de multiples affectations : démangeaisons, troubles digestifs, piqûres d'insectes, crampes entre autres.

Qu'il est un ingrédient de choix dans des recettes de beauté, de bien-être et d'hygiène pour illuminer le teint, blanchir les dents ou rafraîchir l'haleine. Il est même bénéfique au bien-être de nos animaux domestiques ! Qu'il a de nombreuses applications dans la maison et le jardin : il lave, nettoie, assainit, débouche, adoucit, blanchit et désodorise.

Qu'enfin, il possède des vertus culinaires pour une cuisine facile, légère et digeste. Cerise sur le gâteau, le dernier chapitre est dédié à des recettes salées et sucrées mettant à l'honneur le bicarbonate.

Sans oublier, une foule d'astuces et de conseils personnels, de suggestions et d'idées, qui donnent envie de l'utiliser à toutes les sauces.

Les petits plus de ce [livre](#) : un index répertoriant les astuces, conseils et utilisations par mots clés, et un glossaire expliquant certains termes techniques.

Un ouvrage pratique et facile à parcourir. À lire, et surtout à conserver chez soi comme une bible et à ressortir en temps voulu !



Le bicarbonate, Martina Krcmar

Éditions Grancher, 2015

Collection Saveurs & Vertus

Notre contributrice :

Léa Durupt est l'auteure du blog Je bénis l'inventeur, contributrice au blog participatif Vivremieux ! et co-animatrice sur Radio Médecine Douce.