

SOMMARIO

Introduzione	5
I - I tre prodotti mille usi:	
il bicarbonato di sodio, il limone, l'aceto	9
Il bicarbonato di sodio	11
Carta d'identità del bicarbonato di sodio	12
La produzione di bicarbonato di sodio	14
L'uso industriale del bicarbonato di sodio	14
Come agisce il bicarbonato di sodio	15
I principali vantaggi del bicarbonato di sodio	16
Consigli pratici	18
In casa	19
⇒ In cucina	20
⇒ In bagno	28
⇒ Nelle altre stanze	31
⇒ In garage	36
⇒ In giardino	37
⇒ Gli animali da compagnia	39
In cucina	41
Benessere	48
Bellezza	60
Il limone	69
Carta d'identità del limone	70
I principali vantaggi del limone	75
Consigli pratici	76
In casa	79
In cucina	82
⇒ Con il succo	83
⇒ Con la buccia	88
⇒ Confit	90
Benessere	91
Bellezza	102

L'aceto	107
Carta d'identità dell'aceto	108
I principali vantaggi dell'aceto	113
Consigli pratici	114
In casa	117
Benessere	133
Bellezza	143
Per la linea	146
II - I tre prodotti complementari:	
l'argilla, il miele, il sale	147
L'argilla	149
Carta d'identità dell'argilla	150
I principali vantaggi dell'argilla	152
Consigli pratici	153
In casa	156
Benessere	157
Bellezza	160
Il miele	163
Carta d'identità del miele	164
I principali vantaggi del miele	166
Consigli pratici	166
In cucina	169
Benessere	170
Bellezza	173
Il sale	175
Carta d'identità del sale	176
I principali vantaggi del sale	177
Consigli pratici	178
In casa	180
In cucina	183
Benessere	185
Bellezza	188