

I SEGRETI DEL
BICARBONATO

Martina Krčmár è giornalista, cronista e caporedattrice delle riviste 'Paris Rive Bio' e 'Médecine Naturelle'. Ha pubblicato diversi libri sui prodotti naturali e la medicina dolce, attraverso i quali trasmette al pubblico le sue conoscenze, la sua esperienza e soprattutto il suo amore per ciò che la natura ci mette a disposizione per migliorare la nostra vita.

*Un grazie ai miei genitori, che mi hanno saputo trasmettere amore e rispetto per una natura che ha molto da insegnarci, e che porta in se stessa il segno della nostra origine e del nostro divenire.
Un grazie anche a Michel, mia stella, mio amico, mio fratello...
al quale dedico questo libro.*

© 2015 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Giorgio Seveso dall'originale francese *Le grand guide Larousse du bicarbonate*
© 2014 Larousse

Direzione di collana: Isabelle Jeuge-Maynard e Ghislaine Stora
Direzione editoriale: Catherine Delprat
Caporedattore: Marie Gazagne
Progetto grafico: Émilie Laudrin
Disegni: © Shutterstock.com/Bioraven

Stampa: Cierre Grafica • AA Printing Arts Verona

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Martina Krčmár

I SEGRETI DEL BICARBONATO

salute, bellezza, cucina, casa

red!

Avvertenza

Malgrado ogni cura nella redazione di questo libro, qualche errore può essere stato commesso. L'autore e l'editore non assumono responsabilità per l'uso delle preparazioni presentate, né queste possono in alcun modo sostituire la consultazione di un medico o un intervento sanitario.

Sul piano della propria sicurezza e della conoscenza delle proprie condizioni fisiche, ogni responsabilità compete al lettore; autore ed editore non potranno in alcun modo essere considerati responsabili per eventuali conseguenze che potrebbero sopravvenire da un utilizzo della presente opera o da una sua erronea interpretazione.

**«La natura è generosa nel donare
se le prendiamo solo quanto ci occorre».**
Proverbio cinese

SOMMARIO

Introduzione.....	8
--------------------------	----------

1. Tutto sul bicarbonato

Un po' di storia	12
Che cos'è il bicarbonato?	13
Virtù e impieghi del bicarbonato	18

2. Salute, benessere, bellezza

Igiene orale	26
Vie respiratorie	33
Apparato digestivo e urinario	35
Sistema muscolare e osseo	42
Sistema nervoso e circolatorio	45
Salute della pelle	47
Cura del viso	59
Cura dei capelli	62
Cura del corpo	65
Igiene e bellezza: le buone abitudini	71

3. In casa e in giardino

Un armadio ecologico e bio al 100%	76
In tutta la casa	76
Camera da letto	79
Angolo dei bambini	83
Soggiorno	85
Bagno	90
Pulizie e manutenzione	97
Tessuti	110
Sport e tempo libero	124
Macchina e garage	127
Giardino	131
I dintorni della casa	137
Animali domestici	140



4. In cucina

Domande e risposte sull'uso del bicarbonato in cucina.....	148
Manutenzione di utensili e materiali	150
Trucchi per cucinare bene e leggero	162

Le ricette

Verdura	184
Carne e pesce.....	207
Uova e formaggio.....	212
Torte e dessert.....	216
Composte e marmellate.....	231
Bevande.....	235

Per concludere	241
-----------------------------	------------

Appendice

Glossario dei termini utili	244
------------------------------------------	------------

Zoom sugli alimenti.....	246
---------------------------------	------------

Alimenti acidi e acidificanti.....	246
Alimenti difficili da digerire	247

Pesi, misure e temperature.....	248
----------------------------------------	------------

Pesi e misure.....	248
Temperatura del forno.....	248

Indice dei rimedi e delle ricette.....	250
-----------------------------------------------	------------

INTRODUZIONE

«Davanti alle idee semplici gli uomini sono come pipistrelli nella luce, sono ciechi».

Aristotele

Un prodotto benefico per natura

Il bicarbonato è uno di quei prodotti molto semplici che esistono da sempre e che fanno parte del nostro quotidiano. Da qualche anno, siamo sempre più sensibili al tema dell'ambiente e all'ecologia, e questo ci porta a scoprire o riscoprire i prodotti naturali che sono intorno a noi, e che non hanno mai perso la loro efficacia.

Riconosciuto come prodotto naturale senza rischi per l'uomo e l'ambiente, il bicarbonato si iscrive nella lista dei prodotti utili per la salvaguardia del pianeta.

Un prodotto indispensabile

Uno degli effetti benefici più conosciuti del bicarbonato è quello di placare i disturbi e le fragilità dell'apparato digerente. Ma ridurlo soltanto a questo ruolo significa utilizzarlo per un decimo delle sue potenzialità. Percorrendo queste pagine, scoprirete la sua grande polivalenza, e come possa risolvere molti dei nostri problemi quotidiani di bellezza, igiene e anche di salute.

In casa, dal pavimento al soffitto e dal bagno al giardino passando per il garage, lo sport e il tempo libero, per non parlare della cura degli animali domestici, il bicarbonato interviene dappertutto!

In cucina, è utile sia per la pulizia degli utensili sia per la preparazione dei piatti, dove può essere perfino indispensabile. È un ingrediente di molte specialità gastronomiche, che non riuscirebbero altrettanto bene senza il suo contributo.

«È davvero triste vedere che la natura parla
e che il genere umano non l'ascolta».

Victor Hugo

Un prodotto del futuro

Lo sappiamo, per la nostra stessa sopravvivenza e quella dei nostri figli e nipoti, è diventato oggi ormai urgente proteggere le ricchezze del pianeta. Essere vigili in ogni momento è un imperativo, pena l'irreparabile degrado dell'ambiente.

Il bicarbonato è un prodotto straordinario che si iscrive sicuramente all'interno di una nuova consapevolezza della nostra vita quotidiana. È un prodotto 'del passato' che aveva già un suo posto nel XIX secolo e che ancora non finisce di stupirci.

Questo libro costituisce una vera e propria guida che ogni giorno ci aiuterà a trovare rapidamente e facilmente soluzioni semplici ed efficaci per alleviare i piccoli problemi della vita quotidiana.

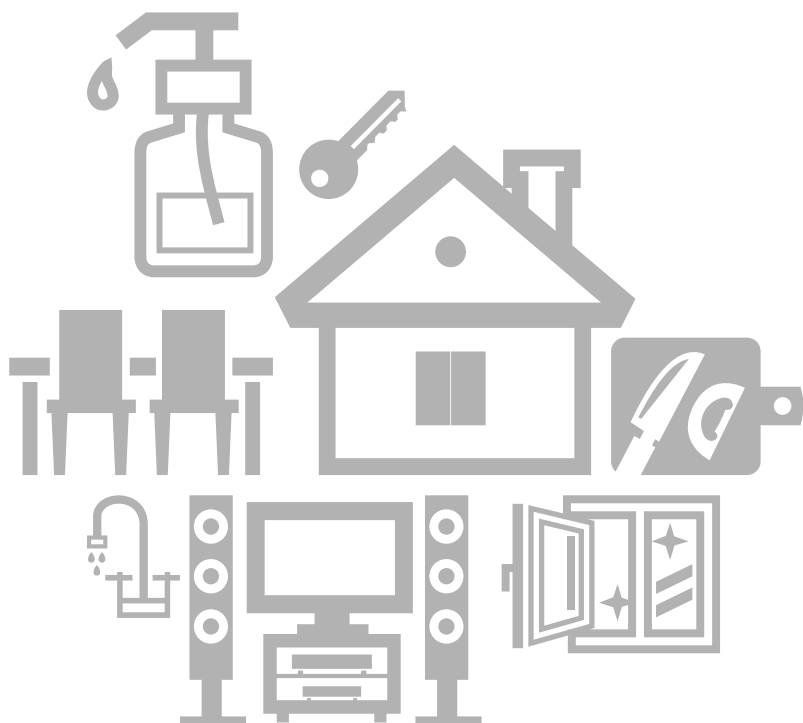
Buona lettura!





Il bicarbonato è un prodotto che può fare miracoli in molti campi. Può essere usato per curare, alleviare, pulire, lucidare, lavare, levigare, disinfettare, addolcire, deodorizzare, cucinare, lavorare e perfino fare giardinaggio! Prima di approfittare delle sue qualità tramite queste ricette fatte in casa e naturali al cento per cento, scoprite tutto ciò che c'è da sapere sulla sua storia e composizione, così come qualche pratico consiglio per acquistarlo, utilizzarlo e conservarlo.

CAPITOLO 1



TUTTO SUL BICARBONATO



Un po' di storia

L'uso del bicarbonato risale a tempi immemorabili. Sembra abbia accompagnato la vita dell'uomo durante tutta la sua storia, dall'antichità fino ai giorni nostri.

All'origine è un minerale naturale, il natron (carbonato di sodio). È stato scoperto e utilizzato allo stato grezzo, in seguito sotto una forma molto più elaborata ma sempre naturale ed ecologica, simile al bicarbonato che conosciamo oggi.

In Egitto

Il natron era già conosciuto e utilizzato nell'antico Egitto. Avendo presto compreso i benefici che se ne potevano ricavare in molti campi, gli Egizi lo estraevano dal fondo dei laghi prosciugati e dal letto dei fiumi in secca.

Per i primi tempi ne fecero un uso molto semplice, accontentandosi di diluirlo nell'acqua. Poi scoprirono che era possibile mescolarlo a numerose altre sostanze per accrescerne le proprietà. Misero così a punto una miriade di rimedi e di ricette.

- **Sapone, dentifricio...** Mescolando il natron a cenere e argilla, ottennero una pasta da sfregare sul corpo per la pulizia quotidiana, antenata dell'attuale sapone. Confezionarono anche una pasta di cui si servivano per pulire i denti e risciacquare la bocca. Avendo scoperto le sue formidabili qualità come assorbente di odori, ne fecero anche un deodorante per il corpo.

- **Il vetro...** Gli Egizi scoprirono inoltre che, riscaldando il natron mescolato a calce e sabbia, si otteneva il vetro. Si lanciarono allora nella fabbricazione di questo nuovo materiale e osservarono anche che, secondo il tipo di sabbia impiegata, era possibile creare vetro di diversi colori. Fonte di rilevanti guadagni, il bicarbonato divenne monopolio dei faraoni.

IL BICARBONATO E LA MUMMIFICAZIONE

Stando alle numerose testimonianze che ci sono pervenute, gli Egizi impiegarono largamente il natron nei processi di mummificazione. Infatti, sembra che, utilizzato come agente dissecante e disinfettante, il natron fosse l'ingrediente principale per disidratare rapidamente i corpi. Gli Egizi si limitavano a cospargere i corpi con la

polvere di natron. Così, la scoperta di questo minerale costituì per loro un progresso importantissimo nell'arte della mummificazione, di cui divennero maestri.

In Grecia e in Cina

- **Nel corso dei secoli seguenti, anche Greci e Romani**, grazie ai rapporti con l'Egitto, scoprirono il bicarbonato. Impararono così a farne un uso rilevante, in particolare per la pulizia dei tessuti, per l'igiene del corpo e per cucinare.
- **Molto conosciuto nella Cina imperiale**, il bicarbonato è sempre stato utilizzato anche qui come ingrediente per la cucina.

Che cos'è il bicarbonato?

Che cos'è il bicarbonato? Apritene una confezione: vedrete una polvere bianca, piuttosto fine, senza odore particolare. Se ne assaggiate un poco o se la bevete diluita in acqua, constaterete che risulta leggermente salata.

Il natron e il bicarbonato

Il bicarbonato si ottiene dal natron (da qui il suo nome latino, *natrium bicarbonicum*, utilizzato in omeopatia). I giacimenti di natron più rilevanti sono in Africa e negli Stati Uniti, più precisamente nel Wyoming. Infatti, il natron è un minerale composto di carbonato di sodio e di bicarbonato di sodio, proveniente in gran parte dall'evaporazione di antichi laghi (da cui deriva il potere disinfettante e dissecante del natron).



Dal minerale al bicarbonato di oggi

Prodotto oggi in grandi quantità, il bicarbonato non è sempre stato quello che conosciamo attualmente.

Pur essendo elaborato a partire da risorse naturali, è un prodotto al tempo stesso puro e composto, che subisce un complesso processo di raffinamento. La sua formula chimica è NaHCO_3 , il che significa che è costituito da quattro elementi: il sodio (Na), l'idrogeno (H), il carbonio (C) e l'ossigeno (O).

È atossico per l'uomo e per l'ambiente.

UN RUOLO DI PRIMARIA IMPORTANZA

Sapete che il bicarbonato fa parte per natura della composizione di tutti gli organismi viventi, uomo compreso? Abbiamo tutti bicarbonato nel nostro corpo, il quale del resto assolve un compito essenziale nell'equilibrare il tasso di pH nel sangue.

- **Benefici effetti per la salute...** Nel 1791, il chimico e medico francese Nicolas Leblanc riesce a ottenere dal natron il carbonato di sodio (Na_2CO_3). Presto, tale carbonato di sodio fu utilizzato per le più diverse applicazioni, soprattutto per calmare mal di stomaco e irritazioni gastriche; costituì davvero l'antenato del bicarbonato che oggi conosciamo. Dopo questo successo, il duca d'Orleans finanziò le ricerche di Leblanc aiutandolo a fondare una fabbrica di soda artificiale. Ma la Rivoluzione francese mise un termine alle sue ricerche. Andato in rovina e disperato, Leblanc si suicidò nel 1806. Dopo la sua morte, il carbonato di sodio fu riconosciuto come medicinale eccezionale e venduto nelle farmacie.

