

## Sisältö

Ruokasoodan ihmeet .....	3
Onko olemassa mitään, mihin vanha kunnan ruokasooda ei tepsisi? .....	3
Mitä ruokasooda on? .....	3
Mistä ruokasooda on peräisin? .....	4
Ruokasooda keittiössä .....	5
Ruuanvalmistus .....	5
Käsittele lihaa lempeästi .....	5
Käsittele vihanneksia hellästi .....	6
Happojen vapauttaja .....	6
Leivo herkkuja .....	7
Puhdistus .....	7
Jääkaapin raikastaja .....	7
Turvallisuutta .....	8
Astianpesukonevinkit .....	8
Kahvi- ja astiahuoltoa .....	9
Puhdas liesi .....	10
Uunin puhdistus .....	10
Padat ja pannut .....	11
Mikromaniaa! .....	11
Roska-astioiden hajut .....	12
Ruokasooda pesutuvassa .....	13
Pese pois huolesi .....	13
Tahranpoistaja .....	13
Ruokasooda muualla kodissasi .....	15
Siistimpi kylpyhuone .....	15
Makuuhuone, autotalli, oleskeluhuone .....	16
Ruokasooda siivouskaapissa .....	19
Kotitekoisen hankausnesteen valmistusohje .....	21
Lasten tavarat .....	21
Ruokasooda ja Lemmit .....	22
Ruokasooda pihassa ja puutarhassa .....	24
Auton huoltaminen .....	25
Kasvien ja puutarhan hoito .....	27
Ruokasooda ja kehon hyvinvointi .....	28
Ruokasooda ja lääkekaappi .....	28
Vauvanhoito .....	30
Ruokasooda ja muu osa kehoasi .....	30
Kasvohoito .....	32
Hiustenhoito .....	33



# **Ruokasoodan ihmeet**

**Monta tapaa käyttää ruokasoodaa kodin askareissa.**

# Ruokasoodan ihmeet

## Onko olemassa mitään, mihin vanha kunnon ruokasooda ei tepsisi?

Tutki läheisen kaupan tai tavaratalon hyllyjä.

Lue - läpi puhdistusaineiden sisältöluetteloita, katso mitä kotitaloustarvikkeet sisältävät. Tutki puhdistusaineita, raikastimia sekä kehonhoitotuotteita. Ei ole olemassa oikeastaan mitään, mihin edullinen, vanha kunnon ruokasooda ei tepsisi!

Voit käyttää sitä puhdistusaineena, raikastajana, kehonhoitotuotteena. Voit käyttää sitä takapihalla, kasvimaalla, lemmikkien hoidossa ja autotallissa. Se on luonnonmukaista, 100-prosenttisen turvallista ja edullista. Etsi kirjasta kodinhoidon alue, josta haluat lisätietoja... tai hae sisällysluettelosta ratkaisua kaipaava ongelma ja ylläty siitä, mitä voit tehdä ihan tavallisella ruokasoodalla!

## Mitä ruokasooda on?

Ruokasoodalla ( $\text{NaHCO}_3$ ) on monta koostumusta kuvaavaa nimeä:

- ruokasooda
- natriumbikarbonaatti
- soodan bikarbonaatti
- natriumvetykarbonaatti

Ruokasooda on myrkytöntä. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että voit huoletta säilyttää ruokasoodaa kotona missä tahansa. Jos lapset vahingossa panisivat sitä suuhunsa, he sylkäisisivät sen pois suolaisen maun takia... eikä se vahingoittaisi heitä lainkaan! Se on siis erinomainen puhdistusaine lapsikodeissa, täydellinen tuholaiistorjunnassa ja ihanteellinen keittiössä, ruuan lähettyvillä.

Se on hyödyllinen aine kodin jokaisessa huoneessa. Mikä tahansa onkaan ongelmasi, missä tahansa huoneessa, ruokasooda auttaa varmasti. Ruuanvalmistuksesta pyykinpesuun ja lääkekaappiin, ruokasooda on todellinen kodin sekatyöläinen.

Se on halpaa. Voit käyttää sitä niin paljon kuin haluat. Voit siis seurata ohjeita... tai lisätä hieman niiden tehoa. Tässä kirjassa on kirjaimellisesti satoja käyttökohteita ruokasoodalle, joten poimi kaupasta säännöllisesti mukaasi pakkaus ja tee ruokasoodasta tärkein osa kodinhoitoa.

## Mistä ruokasooda on peräisin?

5 000 vuotta sitten muinaiset egyptiläiset käyttivät joenuomista löytämänsä suolaista kerrosta lasitavaroihin ja koruesineisiin. He myös polttivat merilevää ja käyttivät sen tuhkaa (mistä syntyi nimi "soodatuhka") puhdistustarkoituksiin.

Roomalaiset käyttivät soodatuhkaa ajanlaskumme ensimmäisellä vuosituhannella leivän valmistukseen, lasitavaroihin ja lääkkeenä.

Kun Eurooppa alkoi teollistua, ihmiset löysivät soodatuhkalle yhä enemmän käyttöä. Sitä käytettiin kohotusaineena elintarvikkeissa, se oli lasin pääraaka-aine ja tärkeä aine myös paperin ja tekstiilien valmistuksessa. Sen käyttö lisääntyi niin paljon, että merikasvien polttolaitokset eivät pystyneet tyydyttämään soodatuhkan tarvetta. Lopulta, 1700-luvulla ranskalainen lääkäri Nicolas LeBlanc keksi kemiallisen prosessin, joka tuotti riittävästi soodatuhkaa kaikkiin ihmisen keksimiin käyttökohteisiin. Ongelmaksi muodostuivat kalliit raaka-aineet ja ikävät sivutuotteet kuten kloorivetyhappo.

Teollisuuskemisti Ernest Solvay keksi myöhemmin täysin erilaisen kemiallisen prosessin, joka mahdollisti kilpailukykyisen ja ympäristöystävällisen soodatuhkan tuotannon.

Nykyään ruokasoodan tuotantomenetelmiä on kaksi. Ensimmäinen on Solvayn menetelmä, jota käytetään pääasiassa Euroopassa. Itse asiassa Solvayn menetelmä on käytössä useissa tehtaissa ympäri maailmaa ja se tuottaa noin 3/4 maailman soodatuhkasta.

Toinen ruokasoodan lähde ovat pääasiassa Pohjois-Amerikassa sijaitsevat kaivokset. Vanhojen järvien pohjalle miljoonien vuosien aikana kertynyt mineraalikerros on kuivunut, kun järvi on kuivunut. Kuivuneen maa-aineksen päälle on myöhemmin muodostunut uusi järvi. Järvistä saatava malmi on puhdasta ja luonnonmukaista. Malmi puhdistetaan, kuumennetaan ja käsitellään hiilidioksidilla.

Saatat yllättyä tiedosta, että myös kehosi tuottaa ruokasoodaa. (Juuri siksi se onkin niin käytännöllistä!) Kehomme käyttää natriumbikarbonaattia syljen pH-tason (happamuuden) säätämiseen, mikä auttaa neutraloimaan plakin muodostumista hampaisiin. Se tasapainottaa vatsahappoja, mikä estää vatsahaavan ja vastaavien vaivojen syntymistä, ja se auttaa siirtämään hiilidioksidia soluista verenkiertoon.

Nykyään ruokasoodaa käytetään tähän kaikkeen ja paljon muuhun.

Käyttämäsi lasitavarat sisältävät noin 15 prosenttia soodatuhkaa. Ruuanvalmistuksessa ruokasooda vapauttaa hiilidioksidia, kun sitä kuumennetaan. Siksi pikkuleivät, leivät ja kakut kuohkeutuvat. Se on pääasiallinen raaka-aine puhdistusaineteollisuudessa, koska sen ainutlaatuiset ominaisuudet vetävät puoleensa likaa. Ruokasooda tasapainottaa sekä happoja että emäksiä, mistä syystä se itse asiassa poistaa hajuja eikä ainoastaan peitä niitä. Sitä voi käyttää pH-tasapainon säätämiseen ja veden happamuuden vähentämiseen. Afrikassa ruokasooda on tärkeä ruuanvalmistusaine, jota käytetään mureuttajana, maun antajana ja säilöntäaineena. Se on monien lääkkeiden tärkeä raaka-aine, koska se tasapainottaa happoja, puhdistaa ja desinfioi.

Ruokasooda on täydellinen luonnontuote, jota saadaan meristä, joista ja maaperästä. Se ei sisällä lainkaan kovia kemikaaleja kuten monet kaupalliset pesu- ja puhdistusaineet. Se ei ole myrkyllinen, ja valmiina ruokasoodana voit käyttää sitä turvallisesti myös kodissa, jossa on lapsia, kotieläimiä ja kasveja.

Ruokasoodan hyödyt perustuvat neljään pääominaisuuteen.

- Pehmeä, joustava molekyyli rakenne, joka antaa sille hankaavia ominaisuuksia, mitkä puolestaan tekevät siitä erinomaisen puhdistusaineen.
- Soodan kristallirakenne liukenee veteen, mikä puskuroi sen hiukkaset ja tekee siitä "pehmeää".
- Neutralisoiva aine, joka ylläpitää pH-tasapainoa.  
Parasta kaikessa: sen edullisuus! Käytä sitä kotisi kaikissa tiloissa.
- Seuraa vinkkejämme ja sinulla on ensiapulaukku, puhdistusaine ja keittiöapulainen yhdessä pienessä pakkauksessa!

# Ruokasooda keittiössä

Pidä pakkaus käden ulottuvilla, koska ruokasooda on todellakin "joka paikan höylä" mitä tulee keittiötoihin.

## Ruuanvalmistus

Varmista, että tiedät mikä ero on ruokasoodalla ja leivinjauheella ruokasooda on 100-prosenttista puhdasta natriumbikarbonaattia Leivinjauhe on ruokasoodan ja monien muiden happamien aineiden yhdistelmä. Jos käytät leivinjauhetta tämän kirjan ohjeissa, saattaa lopputulos olla aivan jotain muuta kuin mitä odotit!

Oman leivinjauheen voit valmistaa yhdistämällä 2 osaa puhdistettua viinikiveä, 1 osan ruokasoodaa ja 1 osan maissitärkkelystä. Siivilöi ainekset ilmatiiviisiin astiaan ja olet valmis leipomaan!

Kaikki rakastavat kuohkeita munakkaita - kokeile siis tätä näppärää kikkaa: lisää hyppysellinen ruokasoodaa jokaista kolmea munaa kohden, vatkaa ja kypsennä tavalliseen tapaan. Uskomattomat taitos saavat taatusti huomiota osakseen!

Voit tehdä saman perunasoseen kanssa. Hyppysellinen ruokasooda; soseuttamisen puolivälissä tekee perunasoseesta vaaleaa ja kuohkeaa.

## Käsittele lihaa lempeästi

Jos keität tuoretta, vasta tilalta tullutta kananpoikaa, lisää teelusikallinen ruokasoodaa isoon vesikattilaan. Höyhenet irtoavat helpommin ja lihasta tulee siistiä ja valkoista.

Kun valmistamme täytettyä kananpoikaa, niljakkaat jäänteet voivat tuntua inhottavilta.

Huuhtelee lintu lämpimässä vedessä, johon olet lisännyt hyppysellisen ruokasoodaa. Niljakkuus, ja myös haju, häviävät. Jos haluat mureuttaa linnun, hiero sen sisälle hieman ruokasoodaa ja anna vaikuttaa yön yli. Huuhtelee huolellisesti ennen kypsennystä. Riistan, ja erityisesti villisian, valmistuksessa teelusikallinen ruokasoodaa ruuanvalmistusveteen lisättynä auttaa poistamaan voimakkaan riistanhajun, josta monet eivät pidä.

Rakastatko rapeaa porsaannahkaa? Hiero ruokasoodaa nahkaan ennen porsaan paistamista. Ruokasooda reagoi rasvan kanssa ja saa sen kuplimaan ja rapeutumaan. Onko liha hieman sitkeää? Monet afrikkalaiset vannovat tämän vinkin nimeen! Hiero lihaa ruokasoodalla noin kaksi tuntia ennen kypsennystä ja anna levätä. Maku ei muutu, mutta lihasta tulee mehevää ja se irttaa helposti luista.

Kotitekoisen kastikkeen tekeminen liharuualle on ongelmallista useimmille kokeille. Jos kastikeaineksesi erottuvat toisistaan, sirottele joukkoon veitsenkärjellinen ruokasoodaa ja mehukkaat ainekset sekoittuvat hetkessä uudelleen.

Jos maito joskus juoksettuu, kun valmistat perunavuokaa, kokeile ripotella hyppysellinen ruokasoodaa jokaisen perunakerroksen väliin ja kypsentää ruoka sitten tavalliseen tapaan. Tämä ruoka ei kaipaa suolaa ja pääset samalla eroon juoksettuneen maidon mausta. Käytä samaa kikkaa, kun keität maitoa. Lisää pikkuriikkinen ripaus ruokasoodaa kattilaan, jotta maito ei juoksettuisi (älä keitä liian kovalla lämmöllä äläkä anna maidon palaa!).

## **Käsittele vihanneksia hellästi**

Jos hedelmien ja vihannesten torjunta- ja säilöntä aine jäämiin aiheuttavat sinulle huolta, kostuta kätesi, ripottele niille ruokasoodaa ja, anna hedelmille ja vihanneksille kunnan hieronta. Ruokasooda neutralisoi kemikaalit ja huuhtoutuu pois helposti.

Vihannekset rakastavat ruokasoodan makua! Lisää puoli teelusikallista keräkaalin keitinveteen - saat kaalista ihanaa ja pehmeää ilman, että » ylikypsy. Lisää teelusikallinen ruokasoodaa kukkakaalin keitinveteen ja katso, kuinka perheenjäsenesi hämmästyvät, kun tuot pöytään rapean, valkoisen, tuoksuttoman kukkakaalin. Keitetyistä pavuista saat pois kaasun lisäämällä hyppysellisen ruokasoodaa kuumennusastiaan.

Kun liotat kuivattuja papuja, lisää teelusikallinen ruokasooda; liotusveteen. Huomaat, että pavut sulavat helpommin ja tuottava vähemmän kaasua vatsaan. Ne myös kypsyvät nopeammin.

## **Happojen vapauttaja**

Kun valmistat raparperikeittoa tai -kiisseliä, huomaat että tarvitset paljon vähemmän sokeria, kun liotat raparpereja kylmässä vedessä jossa on ripaus ruokasoodaa. Valuta pois tummunut vesi, lisää puhdasta vettä ja keitä tavalliseen tapaan. Et tarvitse lisäsokeria happamuudet peittämiseksi, koska ruokasooda tasapainottaa happoja.

Sama keino toimii ananakselle ja muille hapekkaille hedelmille erityisesti jos ne eivät ole täysin kypsiä. Pieni, kevyt ripaus ruoka soodaa tekee ihmeitä kirpeälle mauulle. Jos aamiaiseesi kuuluu puolikas greippi, vähennä sen happamuutta ja sokerin käyttöä pikkuriikkisellä ripauksella ruokasoodaa.

Jos perheenjäsen tai ruokavieras epäröi tomaattikastikkeesi happamuutta, lisää kastikkeeseen ripaus ruokasoodaa ja sekoita nopeasti. Ruokasooda tasapainottaa tomaattien happamia ominaisuuksia ilman, että niiden maku muuttuu. Närästyksestä kärsivät rakastavat sinua!

Onko salaattikastike liian etikkainen? Lisäsitkö ruokaan liikaa etikkaa? Kumoa happamuus ripauksella ruokasoodaa. Ripottele ja maistele kunnes makuaistisi kertoo, milloin maku on kohdallaan! Jäättee on ihana, virkistävä juoma kesän helteillä. Mutta kylmän juoman tanniinit ja kitkerä maku voivat olla hallitsevia. Lisää teelusikallinen ruokasoodaa jokaiseen kahteen litraan jääteetä juuri ennen tarjoilua ja katso, kuinka teenjuojat nauttivat!

## Leivo herkkuja

Leivotko suklaakakkua? Tee siitä "suklaisemman" näköinen, rakenteeltaan runsas ja tumma sekoittamalla yksin teelusikallinen ruokasoodaa jauhojen joukkoon ennen kuin lisäät ne muihin aineisiin. Ja ennen kuin lisäät kuorrutuksen, lisää siihenkin puolikas teelusikallinen ruokasoodaa. Se estää kuorrutuksen halkeilemisen ja pitää sen kosteana. Kuorrutus levittyy kuin pehmeä voi!

Kun leivot marjapiirakkaa tai mitä tahansa leivonnaista, johon käytät hieman happamia hedelmiä tai marjoja kuten vadelmia tai mustikoita, lisää ripaus ruokasoodaa marjakulhoon ja sekoita varovasti. Odota muutama minuutti ja kokeile maistamalla kuinka paljon sokeria sinun tulee lisätä - paljon vähemmän kuin aikaisemmin!

## Puhdistus

Ruokasooda on parhaimmillaan puhdistusaineena ja erityisen kätevä keittiössä.

## Jääkaapin raikastaja

Vanha kunnon kikka! Poista jääkaapista kaikki ikävät hajut pitämällä avointa ruokasoodapakkausta jääkaapin takaosassa. Ravistele pakkausta kevyesti tai sekoita silloin tällöin ja vaihda joka toinen kuukausi. Tämä kikka toimii myös pakastimessa. (Säilytä "käytettyä ruokasoodaa lieden lähellä sammutusaineena vahingon varalta.) Lisää muutama tippa vaniljaesanssia tuoksuksi. Puhdista jääkaappi ja pakastin kuivalla soodalla, jota olet ripotellut kostealle kankaalle. Huuhtelee puhtaalla vedellä. Jääkaapin muoviosa puhdistuvat ja ruokasooda poistaa hajuja. Jos jääkaapin hyllylle on joutunut tuoretta lihaa, pese alue lämpimällä vedellä ja ruokasoodalla, laita pieni kasa hiiliä alueelle. Tuoksun pitäisi hävitä pian!

Onko jääkaappi ollut pois päältä sähkökatkon takia? Pilaantuneen kanan tai muiden ruokien haju voi olla hirvittävä ja ruokasooda ainoa ratkaisu ongelmaan! Kaada isoon roskapussiin noin puoli kupillista ruokasoodaa. Heitä pussiin pilaantuneet ruuat ripotellen pussiin välillä ruokasoodaa. Tämä vähentää hajua siihen saakka, kun roskat kuljetetaan pois kotoasi. Nyt itse jääkaappiin... Pese seinät ja muut pinnat lämpimällä vedellä, jossa on runsaasti ruokasoodaa ja jätä sen jälkeen kaksi ruokasoodapakkausta avoimena jääkaappiin siihen saakka, kun kytket virran taas päälle. Tämä todella toimii!

Näyttävätkö valkoiset kodinkoneesi ajan mittaan kellertävilä? Valmista seos, jossa on 1/4 kupillista ruokasoodaa ja 4 kupillista lämmintä vettä ja pyyhi kodinkone seoksella. Jätä pinta kosteaksi noin 10 minuutin ajaksi ja pyyhi sen jälkeen kuivaksi. Toista useita kertoja. Onko seisovan veden haju sinusta vastenmielinen? Ripottele ruokasoodaa jääkaapin vedenkeräysaltaaseen jokaisen pesun yhteydessä.

pidä jääkaapin vihanneslaatikko raikkaan tuoksuksena ripottelemalla ruokasoodaa sen pohjalle ja peittämällä se talouspaperilla. Uusi joka toinen kuukausi ja sinulla on aina raikas vihanneslaatikko!

## Turvallisuutta

Pienet rasva- tai kattilapalot keittiössä voivat olla kohtalokkaiksi eikä vesi todellakaan ole ratkaisu. Suosittelemme palopeitettä, mutta jos sinulla ei ole sellaista, pidä avoin pakkaus ruokasooda käden ulottuvilla. Jos palo syttyy, levitä liekkeihin ruokasoodaa.

Pelkäätkö, että vauvan tuttipulloihin jää saippuajäämiä? Huuhtelee pulloja käytön jälkeen huolellisesti lämpimällä vedellä ja ruokasoodalla. Ne puhdistuvat täysin puhtaiksi ja tuoksuttomiksi! Torakoita keittiössä, mutta et haluaisi käyttää kemiallisia syöttejä tai spray-pulloja? Kokeile tätä. Ripottele ruokasoodaa torakoiden käyttämälle polulle. Ne syövät ruokasoodaa, kuivuvat ja kuolevat.

Jos muurahaiset ovat ongelma keittiössä (tai missä tahansa huoneessa), kokeile tätä helppoa ohjetta. Ripottele lattianpesun jälkeen ruokasoodaa muurahaisten käyttämälle kulkureitille, jalkalistojen viereen, mahdollisimman lähelle seinää. Muurahaisten pitäisi hävitä lopullisesti. Konsti toimii myös ulko-oven kynnyksellä ja karmeissa estäen muurahaisten sisääntulon tätä kautta.

Taloukäsineet voivat haista pahalle jo muutaman käyttökerran jälkeen. Pidä ne raikkaina sirottelemalla niihin ruokasoodaa jokaisen käyttökerran jälkeen. Ravistele ja tyhjennä käsiaineet. Ripottele hieman lisää ruokasoodaa ennen seuraavaa käyttökertaa ja huomaat, kuinka helppo ne on puukea... ja kuinka raikkaalle ne tuoksuvat.

Pese lasten muoviset juomapullot ja eväsrasiat silloin tällöin ruokasoodalla. "Muovinen" haju ja maku häviää, samoin tahmainen pinta, joka joskus tuntuu muoviasiastoissa. Ruokasoodalla pesemällä eväsrasioista häviää myös eilisten eväiden tuoksu.

Puhdista keittiön työtasot kostealla sienellä ja ruokasoodalla. Purista pinttyneisiin tahroihin tuoreen sitruunan mehua. Anna vaikuttaa puoli tuntia ja ripottele alueelle ruokasoodaa. Tämä erittäin tehokas tahranpoistokeino toimii sekä mattapintaisilla että kiiltävillä tasoilla. Hiero seos pehmeällä kankaalla huolellisesti tason pintaan ja huuhtelee sen jälkeen hyvin.

Poista tahrat ruokasoodasta ja vedestä valmistamallasi tahnalla. Tahna puhdistaa, raikastaa ja desinfioi työtasot. Huomaa erityisesti pienet naarmut yms. Kevyt hieronta pitää pinnan rosot puhtaina ja suojassa vieraiden katseilta.

Ruokasoodasta valmistettu tahna on turvallinen ja tehokas tapa poistaa lasten kokkauksen jäljet ja mehutahrat keittiön työtasoilta. Poista ruostetahrat keittiön tiskipöydästä puristamalla tahralle sitruunamehua ja ripottelemalla päälle ruokasoodaa. Nopea hankaus ja ruoste on hävinnyt. Jos hintalapusta on irronnut mustetta keittiön työtasoon, purista tahralle sitruunan mehua ja ripottele päälle ruokasoodaa, saat aikaan ihmeitä!

Lomalle lähdössä? Nauti kotiin palatessasi raikkaan tuoksuista viemäriputkista ja pesualtaista tiputtamalla hieman kuivaa ruokasoodaan jokaiseen viemäriaukkoon. Kun palaat kotiin, avaa vain vesihana ja nauti tuoksuttomista altaista, kylpyammeesta ja lattian viemäriaukoista.

## Astianpesukonevinkit

Tiskikonetaikaa: ripottele likaisille astioille ruokasoodaa juuri ennen astianpesukoneen käynnistämistä. Koneen huuhtelumekanismi irrottaa niin paljon likaa, että voit vähentää kalliin konetiskiaineen määrää.

Raikasta astianpesukone silloin tällöin ripottelemalla koneen pohjalle pieni määrä ruokasoodaa ja antamalla koneen käydä yhden kierroksen. Tahrat ja kalkkiraidat häviävät.



Tässä toinen raikas lomavinkki! Ripottele reilu annos ruokasoodaa astianpesukoneeseen ennen lomalle lähtöä. Jätä ovi hieman raolleen, niin kotiin palattuasi vastassa ei olekaan ikävä ummehtunut haju.

Ovatko ruokatahrat "paistuneet" astianpesukoneessa kiinni astioihin? Tee tiskialtaaseen seos kuumasta vedestä ja ruokasoodasta ja anna astioiden liota vedessä noin puolen tunnin ajan. Nopea käsittely hankausvillalla poistaa lian. Käytätkö kalliita konetiskiaineita? Jääkö astianpesukoneeseen pesuainejäämiä? Koitapa sekoittaa ruokasoodaa ja käyttämäsi konetiskiainetta. Molempia yhtä paljon. Maksaa paljon vähemmän ja vähentää keittiössä käytettävien kovien kemikaalien määrää.

Kaipaavatko parhaat kristalliasiasi uutta säihkettä? Huuhtelee ne nopeasti veden ja ruokasoodan seoksella. Huuhtelee huolellisesti ennen käyttöä. Puhdista öljyiset salaattikulhot ja tarjoiluastiat ripottelemalla niihin ruokasoodaa ennen pesua. Ruokasooda imee öljyt ja tuoksut tehden astioista raikkaita seuraavaa käyttökertaa varten.

Ikäviä naarmuja keramiikka-astioissa? Peitä ne paksulla, ruokasoodasta ja vedestä tehdyllä tahnulla. Anna vaikuttaa ja pese sen jälkeen tavalliseen tapaan. Naarmut eivät enää pistä silmään yhtä helposti kuin aikaisemmin. Muovikulhot ja -astiat naarmuuntuvat helposti. Älä siis käytä hankaavia kaupallisia pesuaineita. Kokeile yksinkertaista ruokasoodan ja veden seosta. Hämmästyit siitä, kuinka puhtaaksi astiat tulevat ja kuinka ne ovat aivan uudenveroisia.

## **Kahvi- ja astiahuolto**

Termospullojen tee- ja kahvitahrat ovat tunnetusti vaikeita puhdistettavia. Käytä noin teelusikallinen ruokasoodaa sekä kiehuvan kuumaa vettä ja anna vaikuttaa pullossa muutamia minuutteja. Erityisen tehokkaan puhdistusaineen saat lisäämällä joukkoon puristettua sitruunan mehua. Jos termospulloa ei käytetä vähään aikaan, kaada pulloon teelusikallinen ruokasoodaa, sulje kansi ravistele ja laita pullo säilytyspaikkaansa. Ruokasooda pitää termokset raikkaina ja hyväntuoksuisina. Huuhtelee huolellisesti ennen seuraavaa käyttökertaa.

Jos kahvinkeitimesi näyttää jatkuvasti nuhjuiselta, vaikka puhdistaisit sitä usein, sekoita litran verran vettä ja 1/4 kupillista ruokasoodaa. Pululistaa keittimen ulkopuoliset osat saaden muovin näyttämään uudenveroiselta ja poistaa jäämät lasiosista.

Kaikki kahvinsuodattimet kaipaavat säännöllisesti "ylimääräistä "erikoispesua". Tee edellä mainitut puhdistustoimet, kastele sitten Suodatin ja ripottele sille ruokasoodaa. Anna vaikuttaa noin 10 minuuttia ennen kuin harjaat raot ja pinnat hammasharjalla. Suodatin näyttää jälleen hyvältä!

Jos kupeissasi on sitkeitä tee- ja kahvitahroja, valmista ruokasoodasta ja vedestä tahna ja hankaa sillä tahroja kevyesti sormenpäilläsi. Jatka hankaamista kostealla kankaalla. Teetahrat saavat katoamaan muovimukeista, kun valuttaa tiskialtaan puolilleen kuumaa vettä, liuottaa sekaan puoli kupillista ruokasoodaa ja antaa muoviastioiden liota vedessä noin 30 minuuttia.

Pese lasiset tai ruostumattomasta teräksestä valmistetut kahvikannut (ei alumiiniset) soodaliuoksessa (kolme ruokalusikallista ruokasoodaa litrassa vettä). Pese keraaminen pata sekoittamalla padassa teelusikallinen ruokasoodaa litraan vettä. Anna kiehahtaa, sulje liesi ja jätä vaikuttamaan puoleksi tunniksi ennen kuin huuhtelet astian huolellisesti.

Raikasta tehosekoittimesi! Sekoita puoli kupillista ruokasoodaa ja kaksi kupillista lämmintä vettä ja anna pyöriä sekoittimessa kahden minuutin ajan. Poistaa sekoittimesta sitkeimmätkin ruuantähteet. Vedenkeittiiniin muodostuu helposti ruostetta ja mineraalijäämiä. Puhdista niille säännöllisesti kunnolla tämän ohjeen avulla. Täytä keitin vedellä, lisää kaksi ruokalusikallista ruokasoodaa ja puolikkaan sitruunan mehu. Keitä useita kertoja antaen kannun jäähtyä välillä noin minuutin verran. Huuhtelee hyvin ennen seuraavaa käyttökertaa.

Puhdista ruostumattomat tiskipöydät ja -altaat tahnalla, jonka valmistat nestemäisestä konetiskiaineesta ja reiluhkosta määrästä ruokasoodaa. Tummatkin tahrat katoavat! Saat keittiöpyyhkeet pysymään raikkaina, kun ripottelet niille käytön jälkeen kevyesti ruokasoodaa ja ravistelet ennen kuin ripustat kuivumaan.

Keittiöpyyhekaappi pysyy hyvän tuoksuisena, kun ruokasoodasta pieniä tuoksupusseja kaapin perälle. Käytä ruokasoodapusseja myös laatikossa, jossa säilytät lehdestä leikattuja ruokaohjeita, niin ne eivät ala tuoksua tunkkaiselle. Jos pidät hajusteista, sekoita joukkoon muutama tippa tuoksuessanssia (esimerkiksi ruusu, sitruuna tai laventeli).

Liota puhdistussieniä ja -liinoja miedossa ruokasoodan ja veden seoksessa 10 minuuttia päivittäin, niin saat ne pysymään raikkaina. Purista kuivaksi ja säilytä kuten normaalisti, ja nauti raikkaudesta, km seuraavan kerran käytät niitä.

## **Puhdas liesi**

Kaasuliesien suuttimet saattavat vähitellen tukkeutua, kun ruoka joutuu liedelle. Puhdista suuttimet keittämällä vahva seos ruokasoodasta ja vedestä. Roiskahtiko ruokaa liedelle? Kastele alue kunnolla ja ripottele reilusi ruokasoodaa. Anna vaikuttaa ja pyyhi sen jälkeen kostealla sienellä Toista tarvittaessa. Saat lieden puhtaaksi naarmuttamatta.

Onko lieden pinnassa uppoaistamisen jäljiltä ohut rasvakerros? Valmista seos vaaleasta etikasta ja ruokasoodasta (käytä taiveeksi etikkaa, jotta seos liukenee) ja pyyhi liesi huolellisesti seokseen kastetulla pyyhkeellä. Ovatko liesituulettimen suodattimet likaiset? Upota ne pesualtaaseen ja kuumaan veteen ja ripottele sekaan reilu annos ruokasoodaa. Rasva jäämät imeytyvät soodan sisältämiin hiukkasiin ja katoavat.

## **Uunin puhdistus**

Ripottele ruokasoodaa uunin pohjalle vähentämään "palaneen" hajua. Uuni vuoan yli kiehuneen ruoan saat puhdistettua kourallisella ruokasoodaa heti, kun uuni on hieman jäähtynyt. Uuni puhdistuu perusteellisesti, vaikka käytät vain lastaa ruokatahrojen poistamiseksi uunin pohjalta. Uunista tulee ilahduttavan puhdas yllättävän helposti.

Jos uunin pohjalle on valunut iso määrä ruokaa, ripottele alueelle ruokasoodaa niin nopeasti kuin voit ja anna sen vaikuttaa jonkun aikaa. Pese sienellä ja lämpimällä saippuvedellä. Tee uunissasi kunnollinen "kevätsiivous". Levitä kupillinen ammoniakkia kylmään uuniin yön ajaksi. Poista ammoniakki aamulla ja levitä ruokasoodaa kaikille pinnoille. Pyyhi pois kostealla talouspaperilla.

Todella likaiset lasiluukut saat puhtaaksi ripottelemalla pinnalle reilun määrän ruokasoodaa ja peittämällä sen kostealla talouspaperilla. Anna vaikuttaa ainakin puoli tuntia, poista sitten talouspaperi ja pyyhi puhtaaksi sienellä.

## Padat ja pannut

Pohjaan palanut kastike voi olla todellinen tiskaajan koetinkivi! Laita pannun pohjalle 3 cm vettä, kiehauta, käännä virta pois liedestä ja lisää puoli kupillista ruokasoodaa. Anna vaikuttaa yön yli. Seuraavana aamuna voit raaputtaa pohjaan palaneen ruoan varovasi pois lastalla.

Ethän hankaa tarttumattoman paistinpannun pintaa kovilla hankaavilla pesuaineilla. Valmista ruokasoodasta ja vedestä tahna, ja puhdista tahnaan kastetulla sienellä pannun pinta. Ruokasooda poistaa kaiken öljyn, joten jos haluat säilyttää pannussa öljyisen pinnan, voitele pinta oliiviöljyllä tai vastaavalla ennen kuin laitat pannun kaappiin.

Kokeile lämmittää muutama teelusikallinen ruokasoodaa ja noin 2 cm vettä pannussa, jossa on kiinni palaneita tahroja. Lisää reilusti puristettua sitruunanmehua poreilevaan veteen. Se lisää puhdistustehoa.

Jos uunipannut tarvitsevat kunnon pesun, tee näin: ripottele pinnalle reilusti ruokasoodaa, valmista sen jälkeen seos, jossa on 3/4 kupillista kuumaa vettä ja 1/4 kupillista vaaleaa etikkaa, kaada seos pannuun ruokasoodan päälle. Poreilu nostaa rasvan ja palaneen ruoan irti pannusta.

Ruokasoodatahna tekee uuniritilöistä ja -pannuista kiiltäviä. Jos ne ovat todella likaisia, liuota noin 1/4 kupillinen ruokasoodaa lämpimään veteen laakeassa, kuumennusta kestävässä astiassa. Laita pannut liukseen ja keitä noin 3 minuuttia. Anna jäähtyä ja hankaa sen jälkeen puhtaiksi. Jos pannut ovat liian suuria kuumennusastiaan, ripottele niille ruokasoodaa ja kaada päälle noin sentin verran kiehuvaa vettä. Odota noin minuutti ja lisää sen jälkeen ruokasoodaa ja vettä. Toista tarvittaessa ja harjaa lika pois tiskiharjalla.

Jos kuparipannusi on kadottanut kiiltonsa, peitä sen pinta ruokasoodalla ja lisää sen jälkeen etikkaa. Anna vaikuttaa 20 minuuttia, hankaa sitten sitruunan puolikkaalla ja huuhtelee astia puhtaaksi. Vältä raaputtamasta pakastimen pintaa, kun puhdistat sitä. Pese pinnat paksulla ruokasoodan ja lämpimän veden seoksella. Ruokasooda puhdistaa hellävaraisesti ja neutralisoi hajut.

Jos käytät voileipägrilliä, jonka paistopinnoissa on urat, tiedät kuinka vaikea ne on puhdistaa! Kostuta grillilevyt ja ripottele niille ruokasoodaa. Hankaa sen jälkeen pehmeällä hammasharjalla. Toista tarvittaessa, ja pyyhi sitten huolellisesti märällä sienellä. Kuivaa.

Tästä meillä kaikilla on kokemusta! Leipäpussi on sulanut leivänpaahdinten kylkeen. Käytä ruokasoodaa muovin poistamiseksi, kostuta kangas ja paina se ruokasoodapurkin suulle. Tee näin mieto hankausneste, jolla poistat muovijäämän paahdinten kyljestä mahdollisimman hellävaraisesti.

## Mikromaniaa!

Pidä mikroaaltouunisi uudenveroisena keittämällä kupillinen vettä ja kaksi teelusikallista ruokasoodaa kolmen minuutin ajan. Höyry kerääntyy uunin seiniin ja irrottaa lian, jonka saat pyyhittyä helposti pois.

Samaan tapaan kuin jääkaapissa ruokasooda toimii raikastimena myös mikroaaltouunissa. Säilytä avointa ruokasoodapakkausta mikrossa silloin, kun et käytä uunia.

Sekoita muutama ruokalusikallinen ruokasoodaa veteen mikroaaltouunin kestävässä astiassa. Keitä mikrouunissa muutaman minuutin ajan. Uunin sisäpuoli on helppo pyyhkiä sen jälkeen talouspaperilla tai keittiöpyyhkeellä. Samalla uunista häviää myös mahdollinen pinttynyt haju.

## Roska-astioiden hajut

Voit vähentää tai poistaa hajuja keittiön roska-astioista lisäämällä ruokasoodaa niiden pohjalle ennen kuin suojaat astian roskapussilla. Jos valmistat usein kalaruokia, lisää reilu kourallinen ruokasooda roska-astiaan hajuhaittojen lieventämiseksi ennen seuraavaa roskien kuljetuspäivää.

Ripottele ruokasoodaa muovi- tai paperipussien pohjalle vähentämään hajuja. Rypistä sanomalehti, ripottele se ruokasoodalla ja laita roskapussin pohjalle vähentämään hajua ja nesteiden valumista. Jätä avonainen ruokasoodapakkauus keittiön tiskipöydälle keräämään mahdollisia roska-astioista leijuvia tuoksuja.

Poista härskiintynyt haju astioista huuhtelemalla ne kuumalla vedellä ja ruokasoodalla. Jos haju ei häviä, anna astian liota yön yli ruokasoodan ja veden seoksessa. Pidä keittiörievut raikkaina ja puhtaina liottamalla niitä silloin tällöin vahvassa ruokasoodan ja veden seoksessa. Pääset eroon riepujen tunkkaisesta hajusta.

Teräsharjaksiset patasudit ovat ikäviä siivottavia, kun ne ruostuvat. Laita astiaan reilu määrä ruokasoodaa. Säilytä patasutia käytön jälkeen ruokasooda-astiassa. Se irrottaa ruosteen, joka on sen jälkeen helppo pestä pois harjasta! Jos peset astioita käsin, lisää pieni kourallinen ruokasoodaa pesuveteen. Se suojelee käsiäsi.

Tuplaa ruokasoodapakkauksen hyödyt käyttämällä sitä ensin esimerkiksi jääkaapin tai roskakaapin raikastamiseen ja sen jälkeen puhdistamiseen ja kiillottamiseen. Tarkista, että ruokasooda on tarpeeksi puhdasta uudelleen käytettäväksi tiputtamalla pari tippaa etikkaa lusikalliseen ruokasoodaa. Jos sooda poreilee voimakkaasti, sitä voi vielä käyttää puhdistamiseen.

Jos lattiassa on esimerkiksi urheilukengistä jääneitä jälkiä, kokeile tätä: Ripottele tahralle ruokasoodaa ja pyyhi sen jälkeen lämpimällä, kostealla kankaalla. Käytä myös vahaamattomille lattioille, mutta tarkista ensin huomaamattomassa paikassa sopiiko menetelmä lattiamateriaalille.

Käytä ruokasoodaa leikkuulautojen puhdistamiseen. Käytä puhdistusharjaa ja huuhtelee kuumalla vedellä. Ruokasooda poistaa rasvan, mutta ei kuivata puuta. Jos haluat tehokkaan, ei-kemiallisen desinfiointiaineen, käytä suolaa. Se tuo esiin laudan sisältämät luonnolliset öljyt. Käytä muovisille leikkuulautoille poistaaksesi niistä rasvaisen ja tahmean pinnan.

Sipulikädet? Valkosipulisormet? Ripottele pieni määrä ruokasoodaa käsillesi, kun olet käsitellyt sipulia tai valkosipulia, huuhtelee viileällä vedellä. Poistaa hajut välittömästi! Ripottele ruokasoodaa myös leikkuulaudalle poistaaksesi siitä sipulin hajun.

Voit patinoida kuparipannusi laittamalla kuumaa vettä ja ruokasoodaa suihkepulloon ja suihkuttamalla pannua useina päivinä. Pyyhi suihkuttamisen jälkeen. Varmista, että seos on riittävän vahvaa. Voit vanhentaa kuparia tällä tavalla 10–50 vuotta.

Kiillota ruostumatonta terästä ja kromia kostealla kankaalla ja kuivalla ruokasoodalla. Huuhtelee ja kuivaa. Ruostumatonta terästä sen rakenteen suuntaisesti.

# Ruokasooda pesutuvassa

## Pese pois huolesi

Näyttääkö pesukoneesi ja kuivausrumpusi kellastuneilta? Valmista seos, jossa on 1/4 kupillista ruokasoodaa ja 4 kupillista lämmintä vettä ja levitä laitteiden kuoriin. Anna vaikuttaa noin 10 minuuttia ennen kuin pyyhkit seoksen pois. Lisää seosta useita kertoja laitteiden pintaan

Lisää aina puoli kupillista ruokasoodaa pyykin joukkoon. Se ei ainoastaan auta tekemään pyykistä puhdasta vaan se myös tasapainottaa hajumolekyylejä. Se ei siis peitä hajuja kuten hajusteet. Vaatteistasi tulee aidosti raikkaita ja tuoksuttomia. Ruokasooda toimii erinomaisesti myös erävaatteiden pesemisessä.

Jos kattausliinasi ovat hauskojen juhlien jäljiltä huonossa kunnossa ripottele heti ruokailun jälkeen viini- ja ruokatahroille ruokasoodaa ja anna vaikuttaa siihen asti, kun vieraat lähtevät. Pingota liina kulhon yli ripottele pinnalle uusi kerros ruokasoodaa ja kaada kuumaa vettä kulhoon liinan läpi. Tämän pitäisi tepsä!

Terästä pyykinpesuaineen valkaisutehoa. Jos käytät normaalisti kloorivalkaisua, voit vähentää valkaisuaineen määrää puoleen lisäämällä ruokasoodaa pesuaineeseen. Vaatteistasi tulee kirkkaampi, entistä edullisemmin. Lisää 1/2 kupillista ruokasoodaa päältä täytettävään pesukoneeseen tai 1/4 kupillista edestä täytettävään ja nauti hajuttomasta, valkoisemmasta valkopyykistä.

Huuhteluaineen sijaan voit käyttää 1/2 kupillista ruokasoodaa pyykin huuhteluveteen. Se toimii kuin huuhteluaine ja on hellävaraisempi kuin herkän ihon kemialliset huuhteluaineet.

Tehokas vaihtoehto on korvata puolet pyykinpesuaineesta ruoka - soodalla. Ruokasooda vaikuttaa happamuuteen ja tekee pesuaineesta tehokkaamman. Vaatteesi säilyvät hyväkuntoisina, ja sinä voit säästää pesuainekuluissa.

## Tahranpoistaja

Ime veritahrat pois tekstiileistä kostuttamalla ne kylmässä vedessä ja ripottamalla päälle ruokasoodaa ennen pesua. Hankaa ruokasoodaa kevyesti ja anna vaikuttaa hetken aikaa. Jos vaatteessa on kuivuneita happeja (oksennusta tai esimerkiksi paristojen sisältämää happea), ripottele tahraantuneelle alueelle ruokasoodaa ja käytä sitä myös pesussa. Pelkkä vesi aktivoi hapot uudelleen, jolloin hapon haitallinen vaikutus jatkuu. Ruokasoodan avulla voit neutraloida hapon vaikutukset.

Jos vaatekappaleessa on bensiiniä tai öljyä, pääset eroon hajusta ripottelemalla tahrojen päälle ruokasoodaa ja laittamalla vaatteiden muovikassiin muutamaksi päiväksi. Valmista tahranpoistoaine tummuneita paidankauluksia, huulipunatahroja yms. varten ruokasoodasta ja vedestä. Hankaa tahnaa tahralle sormenpäillä. Erityisen likaisiin tahroihiin voit kaataa hieman etikkaa tahnan kanssa juuri ennen pesua. Tarkista ensin, että vaatteiden väri kestää käsittelyn.

Poista makeistahrat ja -tuoksut vaatteista antamalla ruokasoodasta ja vedestä valmistetun tahnan vaikuttaa tunnin tai kahden ajan ennen pesua. Vaikka lasten väriliidut olisivat vahingossa joutuneet vaatteiden mukana pesukoneeseen, voi vaatteet vielä saada puhtaus! Pese ne uudelleen mahdollisimman kuumassa vedessä, johon olet lisännyt puoli purkillista ruokasoodaa. Ruokasooda vaahdottaa vahamaisen aineen ja helpottaa sen huuhtoutumista pois vaatteesta. Älä laita vaatteita kuivausrumpuun tai -kaappiin ennen kuin väriliitu on varmasti puhdistunut vaatteesta.

Ruokasooda voi olla erittäin tehokas vanhojen tahrojen poistaja. Koska se on luonnollinen puhdistusaine, myös vanhat tekstiilit uskaltaa valkaista ruokasoodan ominaisuuksia hyödyntäen.

Öljy- tai rasvatahraa on hankala saada pois vaatteesta. Onneksi ruokasooda toimii luonnollisena rasvanpoistajana. Liota vaatetta jonkun aikaa ruokasoodan ja veden seoksessa ja pese tavalliseen tapaan, tai lisää ruokasoodaa pesuveteen, jos tahrat ovat pieniä.

Jos vaatteessa on voimakas tupakanhaju, joka ei suostu lähtemään tavallisessa pesussa, kokeile liottaa vaatetta ennen pesua miedossa ruokasoodaliuoksessa.

Käytä ruokasoodaa tekstiilien vauvanvaippojen pesuun. Liota vaippoja ruokasooda-vesiliuoksessa siihen saakka kunnes peset ne.

Ruokasooda voi tehdä ihmeitä kuivapestäville tekstiileille. Hankaa ruokasoodajauhetta rasvatahroille sormin. Poista vahamaiset tahrat (kuten väriliidut) hankaamalla ruokasoodaa tahralle ja pyyhkimällä pois kostealla kankaalla. Hankaa mokalle pehmeällä harjalla, anna vaikuttaa ja harjaa pois.

Käytä ruokasoodaa ja vettä, kun peset pesukoneen sisäosat. Anna koneen käydä tyhjänä lyhyimmän ohjelman ajan siten, eli pesuainelokerossa on ruokasoodaa. Se poistaa pesuainejäämät ja raikastaa rummun.

Jokainen pikkupoika ja -tyttö on varmasti joskus yllättänyt vanhemmat, jättämällä karkin tai purkaa pestävän vaateen taskuun? Kun ensi kerralla käy niin, käytä ruokasoodaa ja muovista työkalua irrottaaksesi karkin pesukoneen rummista. Tee ruokasoodasta tahna ja hankaa tahralle, odota 10 minuuttia ja rapsuta pois.

Jos jollakulla perheessä on pesuaineallergioita (jotkut voivat reagoida hyvinkin voimakkaasti), voit käyttää pesuaineena ruokasoodaa. erityisesti allergisten liinavaatteet kannattaa pestä näin. Uima- altaiden kloori voi olla turmiollista uimapuvuille. Huuhtelee ne miedossa ruokasoodan ja lämpimän veden seoksessa ennen konepesua.

Kalkkijäämiä silitysraudassa? Valmista ruokasoodasta tahna ja hankaa sitä pehmeällä kankaalla kylmän silitysraudan pohjaan. pumpulipuikolla voit puhdistaa höyryreiät.

Jos säilytät pyykkikoria makuuhuoneessa, lisää hieman ruokasoodaa päivittäin vähentämään pyykin tuoksua pesujen välillä. (Erityisen tehokas konsti nuorten huoneissa!)

Hiihtoretken jälkeen villapipot ja -tumput liotetaan miedossa ruokasooda ja lämpimän veden seoksessa ja siirretään vasta sitten odottamaan seuraavaa vuotta.

# Ruokasooda muualla kodissasi

## Siistimpi kylpyhuone

Hiuslakkaa täynnä olevat kammat ja harjat rakastavat kunnan kylpyä, jossa on kuumaa vettä ja 1/4 kupillista ruokasoodaa. Hankaa ne puhtaiksi hammasharjalla heti, kun vesi on jäähtynyt, niin saat niistä uudenveroiset

Pese kylpyhuoneesi kuivalla ruokasoodalla, jota lisäät kosteaan sieneen - altaat, kylpyammeet, kaakelit, suihkuseinät jne. Hämmästyit kuinka helposti lika ja jäämät irtoavat. Pidä viemärit puhtaina ja avoimina kaatamalla kuhunkin 4 ruokalusikallista ruokasoodaa kerran viikossa. Huuhtelee ruokasooda kuumalla vedellä.

Ruokasoodasta saa erinomaisen hammastahnan korvikkeet. Mutta jos et pidä sen mausta tai haluat jatkossakin käyttää fluorihammastahnaa, kokeile tätä: liota hammasharjaasi ruokasoodan ja veden seoksessa yön yli. Hammasharjasi on joka päivä raikas ja ruokasoodan puhdistavat ominaisuudet toimivat hampaita pestessäsi.

Liota suihkuverhoja vedessä ja ruokasoodassa. Pääset eroon saippuajäämistä nopeasti ja raikastat verhot helposti. Pese marmoripintaiset kalusteet ja kylpyhuonepinnat seoksella, jossa on kolme ruokalusikallista ruokasoodaa ja yksi litra lämmintä vettä. Anna vaikuttaa, huuhtelee pois.

Ripottelee kylpyammeeseen ruokasoodaa kerran viikossa, niin se pysyy laikuttomana. Liota pesuliinaa etikassa ja pyyhi sillä amme. Huuhtelee huolellisesti varmistaaksesi, ettei amme jää liukkaaksi!

Missä kunnossa on suihkusuutin? Palauta sen alkuperäinen kiilto tällä kikalla: Laita puoli kupillista ruokasoodaa isokokoiseen eväspussiin, kaada joukkoon puoli kupillista etikkaa ja sido pussi suihkusuuttimeen kuminauhalla. Poreilu poistaa raidat ja laikut ja kiillottaa suuttimen.

Tee palvelus suihkunurkkauksellesi. Säilytä vanhassa talkkijauhorasiassa ruokasoodaa ja ripottelee sitä suihkunurkkaukseen muutaman päivän välein. huuhtelee hyvin ennen käyttöä. Pyyhi kerran viikossa sienellä, johon olet ripottanut ruokasoodaa, niin suihkutila pysyy puhtaana, raikkaana tuoksuisena ja tahrattomana.

Puhdista suihkuhuoneen ovet suihkuttamalla niihin etikkaa, ja pyyhkimällä kostealla kankaalla, jolle olet ripotellut ruokasoodaa. Huuhtelee hyvin ja kuivaa huolellisesti.

Kaada kupillinen ruokasoodaa WC-altaan vesisäiliöön kerran kuukaudessa. Anna vaikuttaa yön yli ennen kuin huuhtelet. Hämmästyit varmasti sitä, kuinka raikkaana ja puhtaana WC tämän jälkeen pysyy.

Valmista tehokas WC-raikastin yhdistämällä tuoksusekoitukseen puoli kupillista ruokasoodaa. Säilytä se kauniissa astiassa avoimella hyllyllä tai altaan reunuksella. Samaan tarkoitukseen voit käyttää myös hajustettua kylpysuolaa.

Pääset eroon kovan veden aiheuttamista tahroista hanoissa ja altaissa, kun sekoitat hammastahnaa ja ruokasoodaa. Käytä hankaamiseen vanhaa hammastahnaa ja huuhtelee lämpimällä vedellä.

vanhat posliiniset kylpyammeet näyttävät ikäviltä, kun niissä on tahroja ja veden mineraalien jättämiä jälkiä sekä saippuatahroja ja naarmuja. Anna ammeellesi uusi elämä sekoittamalla ruokasoodaa ja ammoniakkia tai ruokasoodaa ja vetyperoksidia. Valmista hyvä, paksu tahna ja levitä sitä ammeen pintaan reilu kerros. Anna vaikuttaa yön yli ja hankaa seuraavana aamuna pois pehmeällä sienellä. Suojaa kätesi talouskäsineillä. Huomaat varmasti eron!

# Makuuhuone, autotalli, oleskeluhuone

Hätätilanteessa ruokasooda toimii myös tekstiili-, polttoaine-, puu-, verhoilu- ja mattopaloissa. Jokaisen perheenjäsenen olisi hyvä tietää, missä on avattu pakkaus ruokasoodaa - tyhmä ei kuitenkaan saa oli soita ehdottomasti hätänumeroon, jos tulipalo syttyy.

Puhdista sälekaihtimet kylpyammeessa tai altaassa, jossa on lämmintä vettä ja kupillinen ruokasoodaa. Anna kaihtimien liota puoli tuntia ennen kuin hankaat ne puhtaaksi pehmeällä pesuharjalla. Täytä amme uudelleen lämpimällä vedellä huuhdellaksesi kaihtimet. Ripusta kuivumaan.

Jos lapset ovat sotkeneet muovilattian musteella tai maalilla, peitä tahra kuivalla ruokasoodatahnalla ennen kuin puhdistat sen kostealla rievulla. Anna tahnan vaikuttaa noin 10 minuuttia. Poista paha haju tuhkakupeista ruokasoodalla ja vedellä. Ripottele hieman ruokasoodaa tuhkakuppiin. Se estää tuhkan kyttemisen ja vähentää hajua.

Kokeile tummuneille pöytähopeille tätä helppoa kiillotusvinkkiä. Laita alumiinifolio tiskialtaaseen ja sen päälle hopeat, ja ripottele päälle reilusti ruokasoodaa. Peitä esineet kuumalla vedellä ja tarkista tulos viiden minuutin kuluttua. Jatka tarkistamista kahden minuutin välein niin kauan kunnes hopeat ovat mielestäsi riittävän kirkaat. Huuhtelee välittömästi. Kiillota pehmeällä kankaalla. Hopeat näyttävät ja tuntuvat aivan uusilta.

Herätä helmikorut uuteen eloon. Tomuta ne ruokasoodalla ja hanka kostealla, pehmeällä kankaalla. Puhdista kaiverretut korut varovasti kulhollisella lämmintä vettä ja, ruokasoodaa. Anna korujen olla vedessä jonkun aikaa, hankaa sen jälkeen kevyesti pehmeällä hammasharjalla ja huuhtelee huolellisesti. Puhdista säään aiheuttamat tahrat alumiiniräystäistä pesuharjalla sekä mokasoodan ja lämpimän veden seoksella.

Puiset ovet ja seinät voidaan puhdistaa seoksella:

- 1/4 kupillinen ruokasoodaa
- puoli kupillista etikkaa
- 4 litraa lämmintä vettä

levitä seos puhdistettavalle pinnalla pehmeällä kankaalla tahra-kohtia varovasti hangaten ja anna vaikuttaa noin viisi minuuttia. Pyyhi pois kuivalla, puhtaalla kankaalla. Ruosteiset naulat ja pultit voi kunnostaa liottamalla niitä ruokasoodan ja etikan seoksessa. Laita puhdistettavat esineet kulhoon ja peitä ruokasoodalla. Kaada kulhoon sitten etikkaa. Kun kupliminen lakkaa, hankaa esineet puhtaiksi hammasharjalla.

Naulan ja pultinkantojen puhdistamiseksi ripottele niille ruokasoodaa ja suihkuta päälle etikkaa. Jos säilytät pitkiä takkeja tai pukuja pukupussissa, ripottele hieman ruokasoodaa pukupussin pohjalle. Se poistaa tunkkaisen hajun, joita vaatteisiin kertyy säilytyksen aikana.

Jos olet käyttänyt koipalloja, haluat varmasti päästä eroon niiden hajusta! Laita pari avointa ruokasoodapakkausta vaatekaappiin tai Muuhun tilaan, jonka haluat raikastaa. Anna olla mahdollisimman pitkään.

Jos lapsesi harrastuskassi häiritsee nenää, ripottele tyhjään kassiin ruokasoodaa. Kaada kerran kuussa kassiin puoli kupillista ruokasoodaa, sulje kassi, ravistele ja jätä vaikuttamaan yön ajaksi. Sitten vain tyhjennät ja kassi on jälleen raikas.



Jos matkakasseja ja -laukkuja käytetään vain (valitettavasti) kerran vuodessa, ripottele niiden sisälle ruokasoodaa, kun laitat ne säilytyspaikkaansa. Pääset eroon tunkkaisesta tuoksusta, joka niihin muuten vuoden varrella tarttuisi.

Anna hiihtokengillesi kunnon tujaus ruokasoodaa ennen kuin laitat ne kesäsäilöön.

Ruokasoodaa tappaa kirput! Sekoita saman verran pöytäsuolaa ja ruokasoodaa ja ripottele matoille. Seos tulisi painella mahdollisimman syväälle mattoon, joten kävele matolla tampaten jaloilla tai hakkaa mattoa mattopiiskalla. Tamppaa niin kauan, että ruokasoodajauhe on painunut mattoon. Anna vaikuttaa yön yli. Imuroi matot huolellisesti useita kertoja. Kaikkien täysikasvuisten kirppujen pitäisi olla kuolleita, tai ainakin kyvyttömiä lisääntymään. Tämä on huomattavasti ympäristöystävällisempi tapa, ja vähemmän vaarallinen lapsille kuin kemialliset torjunta-aineet. Sinun on kuitenkin toistettava toimenpide vähintään kolme kertaa viikon aikana, jotta pääset eroon kaikista kirpuista.

Ennen kuin laitat lattialle uuden maton, ripottele alueelle ruokasoodaa. Siitä on apua myöhemmin: pääse helpommin eroon hajuista, kirpuista ja muista ongelmista.

Pitääksesi matot raikkaina vuoden ympäri, sekoita puoli kupillista, ruokasoodaa, puoli kupillista maissijauhoja ja 12 tippaa eteeristä öljyä. Laita seos jauhosihtiin ja ripottele lattioille kerran kuukaudessa. Imuroi sen jälkeen normaalisti. Raikastaa ja puhdistaa!

Pieni määrä ruokasoodaa pikaliiman joukossa toimii puu- ja posliiniesineiden säröjen paikkaamisessa. Muovipintaiset sähkölaitteet keräävät pölyä. Ripottele kostean kankaan pinnalle hieman ruokasoodaa ja pyyhi laite varovasti.

Käytä ruokasoodaa aina kun vaihdat vuodevaatteet. Sirottele patjalle hieman ruokasoodaa, niin torjut tunkkaisen tuoksun. Muoviset vuodesuojat voivat tuoksua tunkkaiselle. Ripottele niiden päälle ruokasoodaa jokaisen lakanoiden vaihdon yhteydessä. Kun vaihdat tyynyliinan, sirottele sen sisään pieni määrä ruokasoodaa. pitää hajut poissa ja helpottaa tyynyliinan pesemistä.

Säästä aikaa pestessäsi lapsen kastelemaa vuodetta. Kaada reilu määrä mokasoodaa lakanalle, kun poistat sen vuoteesta, niin neutraloit virtsahapot ja vähennät samalla hajua. Ripottele ruokasoodaa patjalle. muista syystä ja jätä pesu seuraavaan aamuun. Imuroi patja aamulla poistaaksesi ylimääräinen ruokasooda.

Vauvan puklautus on varsin tavallinen ongelma. Sekoita puolet vettä ja puolet ruokasoodaa ja kuljeta mukana esimerkiksi pestyssä shamppoopullossa. Jos vauvaa puklaa vaatteille, purista päälle seosta. Tämä neutraloi hapot ja sitoo liikaa siihen saakka, kunnes vaate pestään.

Pudotitko kirjan kylpyammeeseen? Käytä ruokasoodaa kirjan kuivaamiseen ja homeen estoon. Ripottele sivujen väliin ja anna kirjan kuivua. Kun se on kohtuullisen kuiva, ravistele ruokasooda pois ja aseta kirja sen jälkeen painon alle, jotta se palautuisi oikeaan muotoonsa. Kun kirja on täysin kuiva, voit tomuttaa sen uudelleen ruokasoodalla ja päästä näin eroon homeesta, jota on ehkä kehittynyt kirjan sivuille. Jätä kuivumaan aurinkoiselle paikalle.

käytä ruokasoodaa vaate- tai astiakaapin raikastajana. Laita ruokasoodaa hajustepusseihin, jotka sijoitat laatikoihin tai muihin tiloihin, joihin syntyy helposti tunkkainen haju.

Sinä ehkä pidät enemmän parfyymien tuoksusta kaapissa tai huoneissa. Laita hieman ruokasoodaa kulhoon, lisää 1-2 tippaa hajustettu eteeristä öljyä (osta luontaistuotekaupasta), sekoita tasaisesti käyttäen apuna lusikan kuperaa puolta. Lusikoi seos hajustepusseihin, jotka olet leikannut vanhoista sukkahousuista. Seoksessa on sekä hajusteen hyvä tuoksu että ruokasoodan teho.

On sanottu, että ruokasoodan ripotteleminen lakanoiden väliin ennen nukkumaan menoa viilentää kuumana yönä. Kokeile, saatat yllättyä iloisesti!

Onko ongelmiasi home? Yhdistä ruokalusikallinen ruokasoodaa ja 3,5 litraa kuumaa vettä. Sekoita kunnes ruokasooda liukenee. Kaada muutama kupillinen suihkepulloon ja suihkuta homeen päälle. Voit pyyhkiä jauhemaisen jäämän pois myöhemmin pehmeällä kankaalla.

Pehmolelut ja nallet eivät kestä kovaa pesua. Anna pehmoleluille kunnon pesu ruokasoodan avulla. Ripottele reilusti ja anna vaikuttaa yön yli ennen kuin harjaat tai ravistelet ylimääräisen ruokasoodan pois. Ja palautat lelun onnelliselle omistajalleen.

Ovatko lapsesi jotain muuta kuin täydellisiä? Hehän eivät unohda märkiä pyyhkeitä ja uimapukuja homehtumaan jumppakassiin? Jos niin käy, ripottele niille ruokasoodaa ja anna vaikuttaa pyykkipäivään saakka. Ennen pesua kannattaa ripotella homeisiin kohtiin uudelleen ruokasoodaa ja pirskotella päälle tilkka etikkaa, Anna vaikuttaa niin kauan kuin seos poreilee ja pese sitten normaalisti.

Siivoa takka ruokasoodan ja veden seoksella ennen talven tuloa. Takka näyttää siistiltä ja ruokasooda ehkäisee hormipaloja.

Varastoitko huopia ja sängynpeitteitä kaapissa? Sirottele kerrosten väliin reilu annos ruokasoodaa, kun viikkaat ne. Muista ravistella kunnolla, kun kaivat ne uudelleen esiin!

Jos huovat tuoksuvat tunkkaisille, kun otat ne esiin varastosta, ripottele mille ruokasoodaa ja anna vaikuttaa neljä tuntia ennen kunnollista ravistelua.

Kun maalaat huonetta tai lakkaat huonekaluja, jätä avonainen pakkaus ruokasoodaa huoneeseen. Se imee yön aikana maalin ja lakan hajut.

Poista muovisten pöytätablettien tuoksu ripottelemalla niiden väliin ruokasoodaa ennen kuin laitat ne kaappiin.

Pyyhkäise muoviset pöytätabletit lämpimällä vedellä ja ruokasoodalla ennen niiden käyttämistä. Jos sinulla on aikaa, liota niitä ruokasoodan ja veden seoksessa pesualtaassa. Tämä vähentää ikävää varastoinnin aikana syntynyttä hajua!

Hyödynnä ruokasoodaa tilanteissa, jossa syntyy helposti tunkkainen tuoksu. Kaada sitä kenkälaatikkoon, sekoita joukkoon sama määrä booraksia ja laita seinän tai lattian rakoihin. Vähentää kosteushaittoja ja tunkkaisuutta.

Tunkkaisen kellarin siivoaminen ei ole hauskaa. Kestät hajun paremmin liottamalla nenäliinaa ruokasoodassa ja vedessä, purista se kunnolla ja sido suun ja nenän eteen. Toimii kuten hengityssuojain ja vähentää hajua.

# Ruokasooda siivouskaapissa

Kaipaavatko pöytähopeat kiillottamista ennen kuin vieraat saapuvat? Kokeile tätä nopeaa keinoa: laita ruokasoodajauhetta kosteaan kankaaseen. Hankkaa, huuhtelee ja kuivaa. Peitä aidot hopeakorut ruokasoodalla. Hankkaa koruja paljain sormin tai pehmeällä puuvillakankaalla.

Jos hopeaesineet ovat tummuneet ja vaativat perusteellisempaa puhdistamista, kokeile tätä neuvoa. Laita alumiinifolio tiskialtaaseen ja sen päälle hopeat, ja ripottele päälle reilusti ruokasoodaa. Peitä esineet kuumalla vedellä ja tarkista tulos viiden minuutin kuluttua. Jatka tarkistamista kahden minuutin välein niin kauan kunnes hopeat ovat mielestäsi riittävän kirkkaat. Huuhtelee välittömästi. Kiillota pehmeällä kankaalla. Hopeat näyttävät ja tuntuvat aivan uusilta. Älä käytä tätä keinoa, mikäli hopeaosissa on liimaa.

Toinen nopea tapa on ripotella ruokasoodaa raa'alle perunalle ja hangata laakeiden hopeaesineiden pinta perunalla. Toimii myös kultakorujen kohdalla. Peitä korut ruokasoodalla ja kaada niiden päälle etikkaa. Huuhtelee puhtaiksi. Älä käytä jalokiville tai helmikoruille.

Kiillota ruostumaton teräs ja kromi kostealla kankaalla ja ruokasoodalla. Huuhtelee ja kuivaa. Hankkaa ruostumatonta terästä sen rakenteen suuntaisesti.

Puhdista muovi, posliini ja lasi kostealla kankaalla, jolle olet ripotellut ruokasoodaa. Huuhtelee ja kuivaa. Huonekalujen siirtäminen paljastaa joskus ikäviä ruosteisia jälkiä muovilattiassa. Valmista ruokasoodasta ja lämpimästä vedestä tahna peitä sillä tahra (tarkista ensin värin kestävyys kohdassa, joka on mahdollisimman piilossa) ja odota 15 minuuttia. Pyyhi pois, toista tarvittaessa, anna tahnan vaikuttaa pidempään, jotta tahra häviää.

Käsittele puisten huonekalujen hiontajäljet seoksella, jossa on puolet hammastahnaa ja puolet ruokasoodaa. Hankkaa hellävaraisesti pyörivin liikkein pehmeällä kankaalla ja kun olet huuhdellut tahnan pois, kiillota huonekalu normaalisti.

Jos puiset huonekalut ovat vuosien varrella tummuneet, kokeile tätä vinkkiä. (Kokeile ensin piilossa olevaan kohtaan, jotta saat varmasti oikeanlaisia tuloksia!) Sekoita isossa kulhossa 1/2 kupillista etikkaa, 1/4 kupillista ruokasoodaa ja neljä litraa lämmintä vettä. Jos puu on erittäin likaista - esimerkiksi nikotiinin tai rasvan likaamaa - lisää kupillinen ammoniakkia. Älä läikytä seosta puupinnoille, vaan ainoastaan pyyhi kevyesti ja anna vaikuttaa 15 minuuttia. Pyyhi pois kuivalla kankaalla.

Vauvan puklautus on varsin tavallinen ongelma. Sekoita puolet vettä ja puolet ruokasoodaa ja kuljeta mukana esimerkiksi pestyssä shampoo-pullossa. Jos vauva puklaa vaatteille, purista päälle seosta, tämä neutraloi hapot ja sitoo likaa siihen saakka, kunnes vaate pestään.

Laita jauhemaista ruokasoodaa pieneen harjaa ja hankkaa sillä kankaat käsilaikut puhtaiksi. Jos laukku on todella likainen, tee ruokasoodasta tahna, hankkaa ja anna vaikuttaa ennen kuin harjaat tahnan pois. Pyyhi jäämät kostealla kankaalla.

Puhdista likaiset ja rasvaiset aurinkolasit ja silmälasit kastelemalla sormesi ruokasoodaan ja hankaamalla lasit molemmin puolin kauttaaltaan. Huuhtelee ja kuivaa pehmeällä nukkaamattomalla kankaalla.

Jos käytät matonpesulaitetta, mutta et halua käyttää kovia pesuaineita, kokeile tätä vinkkiä. Ripottele matolle reilu annos ruokasoodaa ennen pesua. Pesuaineen määrä vähenee noin kolmannekseen. Ripottele enemmän ruokasoodaa alueille, joilla kävellään paljon.

Ripottele ruokasoodaa matolle ennen imurointia, niin ruokien ja lemmikkieläinten tuoksu häviää. Jos haju on pinttynyt, jätä ruokasooda vaikuttamaan yön yli.

Kun siivoat viemäreitä, kaada noin puoli kupillista ruokasoodaa viemäriaukkoon ja lisää puoli kupillista etikkaa. Anna vaikuttaa 10 minuutin ajan ja lisää sitten kiehuvaa vettä. Tämä on todella tehokas keino päästä eroon saippua- ja shampoojäämistä suihkussa.

Jos kotonasi on messinkisiä ovenkahvoja tai koristeita, hankaa niitä kostealla kankaalla, jolle olet ripotellut ruokasoodaa. Hankaa tarvittaessa myös kuivalla, pehmeällä kankaalla. Jos kylpyhuoneessasi on pehmeät suihkuverhot, jotka ovat tulleet rasvaisiksi käytössä, kokeile lyhyttä konepesuohjelmaa. Annostele puoli kupillista ruokasoodaa.

Jos olet perinyt norsunluisia esineitä, tiedät että ne muuttuvat iän myötä keltaisiksi. Et saa niitä millään alkuperäisen värisiksi, mutta voit saada ne näyttämään hieman raikkaammilta ruokasoodan, pehmeämmän hammasharjan ja lämpimän veden avulla.

Säilytä ihana vanha posliinialtaasi! Tarvitset ruokasoodaa ja valkaisuainetta tähän ohjeeseen, mutta lopputulos on sen arvoinen! Ripottele ruokasoodaa altaan pohjalle (tai kohtaan, jonka haluat valkaista), pirskota hieman valkaisuainetta ruokasoodan päälle, anna vaikuttaa ja pyyhi puhtaaksi. Ruokasooda estää valkaisuaineen valumasta. Valkaisuaineen käyttäminen on helppoa aina kun tarvitset, kun pidät sitä suihkepullossa. Pidä kuitenkin huolta, ettei se ole

pienten ulottuvilla. Jotta lopputulos olisi mahdollisimman tasainen, ripottele ruokasoodaa altaaseen kauttaaltaan ja suihkuta valkaisuainetta - ongelmakohtiin hieman enemmän kuin muualle. Kylpyhuoneen pikapuhdistusaineen saat ripottelemalla ruokasoodaa kosteaan sieneen, jolla peset vesijäljet hanoista. Suihkuta valkaisuainetta WC-altaaseen, ripottele ruokasoodaa, hankaa kuten tavallisesti... säihkyvän puhdasta.

Pese ikkunoista pois talven aikana kertyneet liat. Käytä kosteaa kangasta, jonka olet kastanut ruokasoodaan ja hankaa sillä ikkunat. Pyyhi etikkaan kastetulla kankaalla.

Missä on pari vuotta vanha tussikynäsi? Jos sitä on jääkaapin, pesukoneen, astianpesukoneen tai muun laitteen emali- tai metallipinnassa, ota ruokasooda avuksi. Valmista seos, jossa on yksi osa ruokasoodaa ja kolme osaa vettä. Lisää sienellä laitteen pintaan, Hellävarainen hionta suojaa laitteen pintaa ja poistaa samalla musteen, luonnollisesti mitä nopeammin toimit, sen parempi!

Jos lapset ovat piirtäneet väriliidulla liitutaalulle, käytä ruokasoodan ja kuuman veden seosta. Pyyhi sen jälkeen taulu kuivalla, pehmeällä kankaalla, niin et joudu ostamaan kokonaan uutta taulua!

Koska väriliidut ovat vahamaista ainetta, ruokasoodan vaahdottava ominaisuus tekee siitä täydellisen puhdistusaineen lasten korkeudella olevalle seinätaiteelle! Kastele sieni ja ripottele sille tai suoraan puhdistettavalle alueelle ruokasoodaa ja hankaa väriliitu varovasti pois. Pyyhi ylimääräinen ruokasooda pois ja seinät ovat jälleen normaalissa kuosissaan.

Kukkamaljakot voivat olla liukkaita ja limaisia, erityisesti kapeakaulaiset, joita et pysty puhdistamaan tiskiharjalla. Täytä maljakko puoleenväliin veden ja etikan seoksella. Lisää ruokasoodaa jq anna poreilun puhdistaa maljakon sisäosat. Anna vaikuttaa hetken aikaa ja huuhtelee. Toista tarvittaessa, täytä ruokasoodalla ja kuumalla vedellä ja jätä yön yli. Tyhjennä maljakko aamulla ja toisia ensimmäinen työvaihe.

Pidät leikkokukat pidempään tuoreina. Laita veteen 1/4 teelusikallinen ruokasoodaa, kun täytät maljakkoa. Jos huopa, lakana, makuupussi tai vastaava on kastunut ja homehtunut, voit ehkä pelastaa sen etikan ja ruokasoodan yhdistelmällä, Käytä suurinta ämpäriä, minkä löydät, valmista seos ruokasoodasta ja lämpimästä vedestä (käytä reilusti ruokasoodaa) ja upota tekstiili kunnolla veteen puristellen vettä tekstiiliin sisään. Kaada joukkoon litra etikkaa ja anna aineiden tehdä työnsä. Jos tekstiili mahtuu pesukoneeseen, hyvä. Jos ei, sinun täytyy huuhdella se huolellisesti käsin.

Autoon läikkynyt maito on oikea itkun paikka - mutta onneksi ruokasooda pelastaa päivän! Ripottele sitä maidon tahraamalle alueelle reilusti heti kun pääset kotiin ja anna sen kuivua ennen kuin imuroit sen pois. Voit joutua toistamaan toimenpiteet useasti päästäksesi hajusta kokonaan eroon, mutta se on yhden tai kahdenkin ruokasoodapakkauksen arvoista!

## Kotitekoisen hankausnesteen valmistusohje

Kaada noin 1/4 kupillista ruokasoodaa kulhoon ja lisää nestemäistä yleissaippuaa tai -pesuainetta sen verran, että seos muistuttaa kakkukuorutetta. Luontaistuotekaupan valikoimassa saattaa olla oikein hyvää luonnonsaippuaa, jossa ei ole ikäviä kemikaaleja. Säilytä hankausneste ilmatiiviissä astiassa, ettei se kovettuisi, ja käytä tarvittaessa. Saatat joutua lisäämään joukkoon hieman nestemäistä saippuaa ja sekoittamaan nestettä silloin tällöin, mutta käytössäsi on ihana myrkytön kodin puhdistusaine.

Pidä huoli värillisistä esineistä! Ennen kuin puhdistat mattoa tai verhoilua ruokasoodalla, kokeile värin kestävyyttä piilossa olevaan kohtaan. Ihanteellinen seos on ruokalusikallinen ruokasoodaa kupilliseen vettä. Taputtele seos tahraantuneelle pinnalle ja anna kuivua ennen imurointia.

Älä anna lasten olla tekemisissä kovien puhdistusaineiden kanssa. Käytä noin neljä ruokalusikallista ruokasoodaa litraan lämmintä vettä ja upota seokseen muovilelut yms. Hankaa ne kunnolla käsin ja huuhtelee juoksevan veden alla. Sopii erityisesti pikkuisten puruleluille.

## Lasten tavarat

Tee ruokasoodasta muoviluvahaa: yhdistä 1 1/4 kupillista vettä, 2 kupillista ruokasoodaa, 1 kupillinen maissijauhoja ja 1 ruokalusikallinen oliiviöljyä. Lisää elintarvikeväriä ja kypsennä mikrouunissa minuutin ajan. Sekoita ja kypsennä vielä minuutin ajan. Alusta taikina, kun seos on jäähtynyt ja säilytä ilmatiiviissä astiassa jääkaapissa. Säilyy noin viikon ajan. Lapset ovat ihastuksissaan.

Halpaa huvia! Tee poreileva, purkautuva tulivuori hiekkalaatikkoon. Laita maitopurkin puolikas puolillaan ruokasoodaa ja elintarvikeväriä 1 hiekkalaatikkoon. Anna lasten taputella märkää hiekkaa maitopurkin ympärille tulivuoren rinteiksi ja anna heidän sen jälkeen kaataa purkkiin puoli pullollista etikkaa. Jos haluat enemmän vaahtoa, lisää nesteeseen hieman pesuainetta.

Anna lasten pitää hauskaa sadepäivänä ja samalla auttaa siivoamisessa! Anna heidän leikata hauskoja kuvioita, joulupukkeja tai keijukaisia ja levitellä niitä kokolattiamatolle. Ja nyt itse hauskuuteen... katso lasten jännittyneitä ilmeitä, kun annat heidän ripotella ruokasoodaa hahmojen päälle ja tehdä mattoon näin kuvioita, Helppo imuroida pois ja raikastaa samalla mattosi.

Leikkaa paperista isoja kirjaimia ja anna lasten ripotella ruokasoodalla mattoon sanoja. Tämäkin on hyvä tapa puhdistaa mattoa samalla kun lapsilla on hauskaa ja he oppivat uusia asioita.

Ilmapallokivaa! Hanki muutama hyvä ilmapallo ja suppilo, joka sopii pallon suuhun. Laita suppilo palloon ja valuta tyhjään palloon noin kaksi teelusikallista ruokasoodaa. Pidä suppilo paikallaan ja kaada palloon niin paljon etikkaa kuin pystyt. Venytä ja solmi pallo pikaisesti kiinni. Katsokaa kuinka kemikaalit reagoivat pallossa ja kasvattavat sitä. Etikan ja ruokasoodan poreilu synnyttää hiilidioksidia.

"Meksikolaiset hyppypavut"! Tarvitset ison lasimaljakon, tarpeeksi vettä täyttääksesi sen, 1/4 kupillista etikkaa, 3 ruokalusikallista ruokasoodaa ja keittämättömiä makaroneja. Yhdistä kaikki ainekset maljakossa ja kun seos poreilee ja pomppii, kaada joukkoon makaronit. Ne uppoavat ensin pohjalle ja nousevat sen jälkeen pintaan, koska kemiallinen reaktio synnyttää kuplia, jotka osuvat makaroneihin. Kun ne ovat nousseet pintaan, ne vajoavat uudelleen pohjaan kuplien hajotessa nesteen pinnassa. Ihmeellistä!

Lumen auraamisen aika! Tyhjennä ruokasoodapakkaus leivinpaperille ja anna lasten ajaa lumiauroillaan ja leikkiautoilleen sen yli. He rakastavat tätä leikkiä ja lelut puhdistuvat samalla (sinun tarvitsee vain huuhdella ne ja antaa kuivua). Jos ruokasooda leviää ympäristöön, voit tehdä pöydille ja lattioille pikasiivouksen, jota ne kaipaisivat ehkä joka tapauksessa!

Ennen kuin laitat lasten ulkolelut, uima-altaat ja kumiveneet varastoon, ripottele niille ruokasoodaa, jotta ne eivät tuoksuisi tunkkaisilta, kun otat ne esiin seuraavana keväänä.

Puhdista suosikkikuket, pehmolelut ja nallet, joita ei voi pestä normaalisti, laittamalla ne muovikassiin, jossa on 1/2 kupillista ruokasoodaa ja ravistelemalla voimakkaasti. Anna vaikuttaa 15 minuuttia, imuroi sen jälkeen. Ruokasooda imee paljon likaa, joka lähtee harjaamalla tai imuroimalla.

Käytä ruokasoodaa, jos lapsi kastelee yöllä vuoteensa. Ripottele lakanoille välittömästi ruokasoodaa neutraloimaan happoja ja poistamaan hajua ennen pyykinpesua seuraavana päivänä. Ripottele ruokasoodaa myös patjalle imemään pois kosteutta ja raikastamaan. Imuroi seuraavana päivänä.

Jos lasten kengännauhat ovat umpisolmussa, kokeile sirottaa solmun päälle hieman ruokasoodaa. Sen pitäisi tehdä nauhoista hieman liukkaammat.

## Ruokasooda ja Lemmikit

Ruokasoodaa imee kissanpissan hajun. Peitä kissanhiekkalaatikon pohja ruokasoodalla, lisää sen jälkeen kissanhiekkaa. Kalliit kissanhiekat sisältävät hajunpoistoainetta, jonka ruokasooda korvaa, joten voit ostaa halvempaa kissanhiekkaa ja säästää! Hiekkalaatikko on helpompi puhdistaa ja se haisee vain vähän.

Pese kissanruoka-astiat täyttämällä ne puolilleen lämpimällä vedellä ja kupillisella etikkaa ja anna liota noin 10 minuuttia. Kaada vesi pois ja ripottele kuppeihin ruokasoodaa, hankaa sen jälkeen talouspaperilla. Huuhtelee ja kuivaa uudella talouspaperin palalla. Sirottele kissanhiekka-astiaan päivittäin hieman ruokasoodaa, jotta se pysyisi hajuttomana.

Kirput ovat todellinen riesa. Tee siis niiden elämä mahdollisimman epämukavaksi ja lemmikkisi ole paljon paremmaksi. Tomuta koirasi ruokasoodalla (kissan kanssa tarvitet onnea) joitakin tunteja ennen pesua. Tämä auttaa tappamaan kirppuja ja vähentämään "koiranhajua" Huuhtelee jauhe pois huolellisesti, jotta koira ei kärsisi myöhemmin ihoärsytyksestä.

Ripottele ruokasoodaa koiran päälle ennen harjausta, niin saat aikaan paljon: se pitää koiran puhtaana, turkin kauniin kiiltävänä, vähentää koiran hajua ja kirppuja (ne eivät pidä emäksisyydestä).

Jos sinulla on lemmikkinä kani, marsu tai muu häkissä asuva eläin, voit vähentää sen tuoksua hieman ripottelemalla muutaman päivän välein ruokasoodaa kuivikkeisiin. Lemmikkisi tuskin nuolee ruokasoodaa, mutta varmista että sillä on tuoretta juomavettä siltä varalta, että niin käy. (Siitä ei tosin ole mitään haittaa.) Tuloksena on hajuton häkki iloinen lapsi ja vielä iloisempi äiti!

Käytä ruokasoodaa lintuhäkin pohjalla. Tavanomaisen siivouksen jälkeen, ripottele kunnan kerros ruokasoodaa häkin pohjalle, sanomalehden alle. Sopii myös hiirten häkeille. Ripottele ruokasoodaa lemmikkisi ruokakulhon nurkkiin. Tämä pitää hyönteiset yms. poissa.

Sirota ruokasoodaa lemmikkisi makuualustalle. Älä laita paljon kerrallaan, mutta tee niin säännöllisesti ja imuroi silloin tällöin jäämät pois. Pitää alustan raikkaana.

Kiva konsti, jolla pääsee eroon koiran hajusta! Liota kupillinen ruokasoodaa kahteen litraan vettä, upota veteen talutushihnat ja koiran takki, ripusta ulos kuivumaan. Kun seuraavan kerran lähdette kävelylle, sinun ei tarvitse taistella hajun kanssa.

Upota koiran kaulapanta vahvaan ruokasoodan ja kuuman veden seokseen 30 minuutiksi ja hankaa sen jälkeen tukevalla harjalla.

Pääset eroon rasvasta ja liasta helposti. Kaulapanta kaipaa enää huuhtelun ja kuivattamisen ennen seuraavaa käyttökertaa.

Jos kissallesi on sattunut vahinko sisätiloissa, älä murehdi! Valmista vahva liuos ruokasoodasta. Käytä vain sen verran vettä, että ruokasooda liukenee. Sekoita joukkoon hieman eteeristä öljyä (sitruuna on hyvä) ja levitä tai suihkuta vahingoittuneelle alueelle.

Imuroi kuivuneet jäämät etkä edes huomaa vahinkoa sattuneen. Kun opetat koiranpentua sisäsiistiksi, ripottele ruokasoodaa pissan päälle. Pääset eroon hajusta ja estät koiranpentua merkkäämistä samaa kohtaa uudelleen.

Neutraloi koiran virtsahapot pihan puista ruokasoodalla. Se auttaa suojelemaan puita ja koska koira ei haista, mihin se on pissannut aikaisemmin, se ei merkkää samaa puuta uudelleen.

Pese lemmikkisi korvat ruokasoodan ja lämpimän veden sekoituksella, jotta pääsisit eroon kirpuista ja liasta.

Vähennä kissankarvojen määrää kotonasi. Upota sieni lämpimään veteen ja ruokasoodaan ja harjaa sillä kevyesti kissan turkkia. Jos saat kissan tottumaan, se oppii odottamaan harjaamista ja irtokarvat tarttuvat sieneen.

Akvaarion puhdistamisen aika? Jos akvaariosi on hankala puhdistaa helposti, siirrä se suihkun alle, ripottele sisäpinnoille puoli kupillista ruokasoodaa ja anna sen täytyä vedellä noin kolmannekseen.

(Älä täytä enempää, koska muuten akvaario on vaikea tyhjentää.) Anna vaikuttaa 30 minuuttia ja hankaa sen jälkeen vanhalla keittiösienellä.

Tarkasta akvaarion happamuustaso lemmikkieläinkaupasta saatavilla tarvikkeilla ja käytä ruokasoodaa oikean tason säätämiseksi.

Tarvitse: vain vähän, noin 1/4 teelusikallisen ruokasoodaa 40 litraa kohden Varmista, että käytät kunnollista testausmenetelmää, äläkä yliannostelee.

# Ruokasooda pihassa ja puutarhassa

Tervetuloa! Suojaa kynnysmattoasi ripottelemalla sille silloin tällöin ruokasoodaa. Se puhdistuu, raikastuu ja kerää lian kenkien pohjista. Kun ravistelet kynnysmaton kunnolla, ruokasoodaan tarttuneet likamolekyylit irtoavat. Tai voit ripotella matolle reilusti ruokasoodaa. tukea sen seinää vasten ja "vetää" pintaa voimakkaasti ylhäältä alas.

Pihagrillien suuttimet menevät helposti tukkoon ja tulevat rasvaisiksi. Huolla ne kerran vuodessa liottamalla niitä ruokasoodassa ja kuumassa vedessä. Anna olla yön yli, huuhtelee kunnolla ja aseta takaisin paikoilleen. Ripottele samalla vaivalla ruokasoodaa grillin ai hi olevaan rasva-astiaan. Vähentää hajua ja tulipalon mahdollisuutta.

Rasvainen grilli? Hankaa pinnoille ruokasooda-vesitahnaa, anna kuivua ja raaputa irti ennen seuraavaa käyttökertaa. Tee kunnollinen kevätsiivous upottamalla grilli vahvaan ruokasoodan ja veden seokseen noin tunniksi ja huuhtelee sen jälkeen hyvin.

Jos sinulle on kivistä tai tiilistä muurattu uuni, tiedät että tavalliset pesuaineet eivät sovi sen pesemiseen, koska niistä jää makua ruokaan. Käytä siis ruokasooda rasvan ja palaneiden ruoantähteiden poistamiseen. Uuni puhdistuu hyvin eikä pizza maistu saippualle. Ripottele ruokasoodaa uuniin, heitä perään hieman vettä ja hankaa paksulla kankaalla.

Ikäviä naarmuja kukkaruukuissa? Peitä ne paksulla tahnalla, jonka valmistat ruokasoodasta ja vedestä. Anna vaikuttaa ja pese tavalliseen tapaan. Naarmu ei enää näy niin selvästi. Puutarhakalusteet kestävät pidempään, kun niitä huoltaa. Ja ruokasooda tekee huoltamisesta helppoa! Lisää vain 1/4 kupillista ruokasoodaa litraan lämmintä vettä ja pyyhi kalusteet pehmeällä sienellä, huuhtelee jäämät. Sirottele ruokasoodaa kangastuoleille, riippumattoon jne. ja ravistelee liiat pois.

Valatko sementtiä? Käytä pieni määrä ruokasoodaa, jotta se ei kovettuisi liian nopeasti. Ripottele ruokasoodaa valetun sementin pintaan. Onko leikkikenttä peitetty keinonurmella? Se saattaa sammaloitua, joten nurmelle kannattaa ripotella silloin tällöin ruokasoodaa. Sitä ei tarvitse huuhdella pois. Pitää tuoksun hyvänä ja sammaleen poissa.

Likainen lintuallas? Pese allas kaatamalla puoli kupillista ruokasoodaa ja hankaamalla vanhalla keittiösienellä. Pese pois jäämät lämpimällä vedellä ja täytä sen jälkeen normaalisti. Muurahaispesä pihalla? Kaada ruokasoodaa alueelle varhain aamulla tai heti sateen jälkeen. Odota puoli tuntia ja kaada sitten hieman etikkaa samalle alueelle.

Ennen kuin pakkaat retkeilyvarusteet säilöön, käsittele ne ruokasoodalla. Ota pakkaus mukaan myös retkelle. Huomaat, että ruokasooda on hyvä tiskiaine, jolla saat padat ja pannut puhtaiksi. Se myös raikastaa vaelluskenkäsi, ja on erinomainen hygieniatuote, jolla peset hampaat, raikastat suun ja hoidat hyönteisten pistoja. Ruokasoodalla voit sammuttaa kyteväen nuotion. Ja kun pakkaat teltan ja makuupussin talvisäilöön, ripottele niille ruokasoodaa. Tunkkaisen tuoksun sijasta sinut yllättää ensi vuonna retkeilyvarusteiden raikas tuoksu!

Käytä ruokasoodaa haiseville kalastusvälineille. Ripottele sitä kaikkien välineiden päälle ja huuhtelee tai tee liuos, jossa on kaksi ruokalusikallista ruokasoodaa yhdessä litrassa lämmintä vettä ja huuhtelee sillä varusteesi. Pääset eroon vanhojen vieheiden hajusta ja pitää välineet hyvässä kunnossa.

Ripottele ruokasoodaa golfbageihin ja jumppakasseihin raikastaaksesi ne. Käytä soodaa myös golfmailojen puhdistamiseen (ilman naarmuttamista!). Valmista tahna, peitä sillä mailat ja pyyhi pois pehmeällä sienellä. Pese roska-astiat ruokasoodalla kerran kuussa. Kun astia on kuiva, ripottele sille kunnolla ruokasoodaa. Tee sama aina, kun tyhjennät roska-astian. Vähentää pahaa hajua.



Käytä ruokasoodaa kierrätysastioissa. Ravistele ruokasoodaa astioihin muutaman päivän välein. Vähentää vanhojen maitotölkkien, märkien paperiroskien ym. hajua. Siivoa puiset terassit ja parvekelaatat ruokasoodalla. Kun hankaat ne kerran vuodessa kunnolla, ne näyttävät hyviltä koko vuoden. Kastele pinta ja ripottele ruokasoodaa koko alueelle. Hankaa voimakkaasti katuharjalla niin, että ruokasooda vaahtoa hyvin. Anna vaikuttaa, 20 minuuttia ja huuhtelee vedellä. Ruokasooda puhdistaa puun ja tuhoaa talven aikana on kertyneen sammaleisen homeen.

Pese veneen kannella olevat öljytahrat ruokasoodalla. Ripottele reilu annos suoraan tahralle ja anna vaikuttaa. Kun ruokasooda on imenyt itseensä hyvän määrän öljyä, harjaa se pois ja toista toimenpide. Käsittele vanhaa öljytahraa pienellä tinnerimäärällä ja ripottele sen jälkeen heti ruokasoodaa päälle, jotta tinneri ei imeytyisi puuhun. Toista ja anna vaikuttaa, harjaa sen jälkeen puhtaaksi.

Käytä ruokasoodaa likakaivossa. Se auttaa tasapainottamaan pH:n ja pitää ympäristön suotuisana hyvillä bakteereille, joita likakaivossa tarvitaan. Kaada kaivoon kupillinen ruokasoodaa kerran viikossa tai laita viikoittain kupillinen ruokasoodaa WC-altaan vesisäiliöön, jolloin se pitää myös WC:n siistinä!

Pidä ruokasoodapakkaus myös askarteluhuoneessa. Se on kätevä apu monessa asiassa. Esimerkiksi happoroiskeiden ja pienien tulipalojen varalta sekä huoneen raikastamisessa, kun käytät voimakkaan tuoksuisia aineita, kuten liimaa, tinneriä jne.

Hätäensiapu! Pidä pakkaus ruokasoodaa autotallissa, ja myös autossa. Pienen tulipalon sattua ruokasooda tukahduttaa palon eikä aiheilla leimahtamista silloin, kun kyseessä on polttoainepalo. Älä kuitenkaan ole tyhmä - mikään tulipalo ei ole leikin asia - soita hätänumeroon.

## **Auton huoltaminen**

Syöpyneet akun navat? Valmista paksu tahna ruokasoodasta ja vedestä ja levitä vahingoittuneisiin napoihin. Katso, että tahna on varmasti paksua ja odota 10 minuuttia. Pyyhi pois ja hämmästy eroa.

Jos auton akku on kerta kaikkiaan loppuun käytetty, voit saada sen starttaamaan vielä kerran (pääset edes huoltamolle!). Kaada teelusikallinen ruokasoodaa kuhunkin reikään. Odota kymmenen minuuttia ja yritä käynnistää moottori. Jos konsti toimii, aja ensimmäiselle huoltamolle ja hanki uusi akku! Käytä tätä kikkaa vain, jos akku todellakin vetelee viimeisiään. Neutraloi läikkynyt akkuhappo ruokasoodalla. Ruokasooda Inhoaa happamat entsyymit ja estää isommat tuhot maalipinnassa, vaatteissa ja iholla. Huuhtelee nopeasti ja huolellisesti puhtaalla vedellä.

Viiruja auton kyljessä? Kaikki eivät osaa pysäköidä yhtä hyvin kuin sinä...! Jos auton puskurissa on ilkeä viiru, kostea kangas, hieman vaivannäköä ja reilusti ruokasoodaa poistavat jäljen pintaa naarmuttamatta. Puhdistaa vinyyliset auton istuimet. Hankaa ruokasoodan ja veden seoksella naarmuuntuneet tai kuluneet alueet, anna kuivua ja pyyhi sen jälkeen pehmeällä kankaalla. Auton ikkunoiden pesu. Kun olet pessyt ikkunat, ripottele nihkeälle kankaalle ruokasoodaa ja pyysi sillä lasit sisältä ja ulkoa. Hylkii likaa sisäpuolella ja sadevettä ulkopuolella. Upeaa!

Hyönteisiä tuulilasissa? Sekoita hieman ruokasoodaa lämpimään veteen. Se poistaa kuivuneet hyönteisen raadot ikkunoista, ajovaloista, etusäleiköstä ja maalipinnalta vahingoittamatta pintaan. Itse asiassa, pieni määrä ruokasoodaa tavallisen autonpesuaineen joukossa tekee ihmeitä niille pikku pilkuille, joita autoon tulee siitepölystä, pihkasta, lintujen ulosteista jne.

Raikasta autosi! Ruokasooda tekee ihmeitä auton sisätiloille. Käytä sitä tuhkakupissa hajun poistajana ja kytevän savukkeen sammuttajana. Ripottele ruokasoodaa matoille keräämään kosteutta ja märkien kenkien aiheuttamaa hajua. Pyyhi sillä nahkaistuimet. Ripottele esimerkiksi maito- ja mehutahroille.

Pidä pakkaus autossasi. Jos polttoainetta roiskuu vaatteillesi, tomuta kohta välittömästi ruokasoodalla, niin pääset eroon hajusta. Samalla ruokasooda imee polttoainetta vaatteestasi. Ruokasoodaa kannattaa pitää autossa joka tapauksessa ikävien, helposti haisevien tahrojen (esimerkiksi maidon) takia.

Pidä pihaharja puhtaana ja raikkaana. Upota se kerran vuodessa vahvaan ruokasoodan ja lämpimän veden seokseen. Muuta sinun ci tarvitse tehdä - annat vain harjan liota ja kaada sitten vesi lähimpään kukkapenkkiin, jossa se antaa kasveille emäksiä ja suoloja. Ongelmana sammal? Jos asut kosteilla seuduilla, jossa sammalla muodostuu varjoisille alueille tai katolle, ota ruokasooda avuksi.

Sen emäksisyys hävittää sammaleen yhdessä yössä. Ripottele ja jätä vaikuttamaan. Ongelma-alueille kannattaa ripotella ruokasoodaa runsaasti, mutta yleensä pienikin määrä joka toinen viikko riittää pitämään alueen hyvännäköisenä. Sopii myös katolle, jossa toimenpidettä ei tosin tarvitse tehdä yhtä usein. Odota hyvää säälii ja ripottele reilusti sammaleisiin kohtiin.

Puhdista lasten uima-altaat kesän päätteeksi ruokasoodalla ja lämpimällä vedellä. Pääset eroon liasta ja mahdollisesta homeesta. Voit huoletta varastoida uima-altaan ensi kesää varten, kun tiedät että se on raikas.

Jos omistat matkailuvaunun, raikasta vesisäiliöt lomareissuun lähdetessä täyttämällä ne vedellä ja kahdella ruokasoodakupillisella. Ajomatka lomakohteeseen saa veden loiskimaan säiliössä ja puhdistamaan sen. Tyhjä, huuhtelee huolellisesti ja täytä puhtaalla vedellä. Tunkkainen muovin haju on hävinnyt ja sinä saat nauttia raikkaasta vedestä lomallasi.

Kuinka puhdistat öljyväripensselit? Sinun täytyy poistaa suurin osa maalista mineraali tärpätillä, mutta kun olet sen tehnyt, upota pensseli! yön ajaksi vahvaan ruokasoodan ja lämpimän veden seokseen. Maali on poissa... kuten tärpättikin.

Uima-allas? Yksi tärkeimmistä uima-altaan huoltotoimista on seurata ja ylläpitää sen pH-tasoa. Ruokasooda on täydellinen apu. Se alkaloisi ja tasapainottaa pH:ta. Voit puhdistaa altaan ilman ikäviä kemikaaleja - ei siis enää punaisia silmiä. Noudata aina altaan valmistaneen asiantuntijan ohjeita.

Seuraavilla määrillä saat parhaat tulokset.

Mittaa viikoittain uima-altaan pH ammattikäyttöön tarkoitetuilla mittausvälineillä.

Jos pH on alle 7.2	Lisää 1,5 kiloa ruokasoodaa 19 000 litraan vettä
Välillä 7.2–7.5	Lisää 1 kilo ruokasoodaa 19 000 litraan vettä
Yli 7.5	Älä lisää ruokasoodaa

Jos haluat seurata myös emäksisyyttä (alkalisuutta), noudata seuraavia ohjeita. Huomaa, että jos saat alkaliteettitaso pysymään välillä 80–100 ppm, pH-taso pysyy oikeana ilman eri toimenpiteitä.

- Jos emäksisyys on 20ppm Lisää 2,7 kiloa ruokasoodaa 19 000 litraan vettä
- Jos emäksisyys on 40ppm Lisää 2 kiloa ruokasoodaa 19 000 litraan vettä
- Jos alkaliteetti on 60ppm Lisää 1,4 kiloa ruokasoodaa 19 000 litraan vettä
- Jos emäksisyys on 80ppm Lisää 650 grammaa ruokasoodaa 19 000 litraan vettä
- Jos emäksisyys on 110ppm Älä lisää ruokasoodaa

Käytä ruokasoodaa porealtaan puhdistamiseen. Laita ämpäriin kupillinen ruokasoodaa jokaista 4 vesilitraa kohden ja pyyhi sillä porealtaan pinta pitääksesi sen puhtaana.

Jos uimalelut jääneet ”Uimaan” koko kesäksi, liota ne kunnolla ruokasoodan ja lämpimän veden seoksessa ennen kuin varastoit ne seuraavaa kesää varten. Limainen pinta häviää ja lelut eivät homehdu.

# Kasvien ja puutarhan hoito

Jos neuvot ovat tarpeen puutarhassa, tässä sinulle muutamia.

Ennen biodynaamisen sprayn käyttämistä, lisää sen joukkoon teelusikallinen ruokasoodaa jokaista neljää litraa kohden. Ruokasooda toimii erinomaisena sienimyrkkinä.

Ruokasooda auttaa sinua testaamaan maan happamuuden puutarhassa. Kaiva kulhoon noin kupillinen maa-ainesta. Sekoita joukkoon ensin kaksi kupillista vettä ja sitten 1/4 kupillista ruokasoodaa. Kuplinta kertoo kuinka paljon happoa maa-aines sisältää. Pieni poreilu reunoilla ei ole paljon, tulivuoren kaltainen roiskuminen kertoo runsaasta hapon määrästä! Ja nyt sitten tiedätkin, mitä sinun tulee kysyä, kun menet lähimpään puutarhakauppaan.

Jos puutarhasi maa-aines on erittäin hapan, voit vähentää happamuutta huomattavasti ruokasoodalla ja nauttia kukoistavammasta puutarhasta. Tee näin: odota kunnes kasvien kukinta on ohi, kaiva sen jälkeen maahan muutaman pakkauksen verran ruokasoodaa. Voit joutua kokeilemaan, mikä on sopiva ruokasoodamäärä, mutta kun onnistui, tulokset saattavat yllättää. Vähemmän rikkakasveja, enemmän ja laadukkaampia kukkia, parempi vihannessato ja terveempiä kasveja. Aloita ripottelemalla alue yhtenä vuonna. Tarkista maan happamuus edellä olevan vinkin avulla ja määrittele sen pohjalta ruokasoodan määrä seuraavaksi vuodeksi. Varo yliannostelua - et varmaankaan halua kääntää tilannetta toisinpäin ja kärsiä liian emäksisestä maa-aineksesta. Tämä toimii vain happamassa maassa, jos ongelmasi on emäksisyys, ota yhteyttä puutarhaneuvojaan.

Mustia pisteitä, ruskeita laikkuja, muita sienitauteja? Valmista seos, jossa on 5 teelusikallista ruokasoodaa neljää vesilitraa kohden. Lisää litra nestemäistä saippuaa ja suihkuta vahingoittuneille kasveille. Voit käyttää liuosta myös kasteluun, mutta varmista, kuten edellä on neuvottu, että maa-aines on hapan. Älä yliannostele. Tällä neuvolla sinun pitäisi päästä eroon suurimmasta osasta sienitauteja. Parempia tuloksia saat, kun kastele kasvit kunnolla muutamia päiviä ennen sumuttamista.

Sumuta mietoa ruokasoodaseosta tomaattiköynnösten ympärille. Se pitää tuholaiset loitolla ja alentaa sadon happamuutta tehden tomaateista makeita ja herkullisia!

Nujerra tuholaiset. Kaada yhtenäinen ruokasoodarengas tuholaisten rakastamien kasvien ympärille. Ne karttavat emäksisyyttä kuin ruttoa! Parhaat tulokset saat, kun ripottelet ruokasoodaa suoraan etanoille sateen jälkeen.

Estä heinien kasvaminen kivi- ja keramiikkalaattojen väliin. Ripottele kulkuväylä tai laatoitettu alue reilulla määrällä ruokasoodaa ja harjaa se sitten laattojen väliin. Sooda estää ruohojen ja heinien kasvun.

# Ruokasooda ja kehon hyvinvointi

## Ruokasooda ja lääkekaappi

- Ennen kuin käytät ruokasoodaa lääkinällisiin tarkoituksiin, keskustele lääkärisi kanssa.
- Se ei sovi vähäsuolaisia ruokavaliota noudattaville.
- Se saattaa myös vaikuttaa joidenkin lääkkeiden tehoon - kysy farmaseutilta, onko ruokasoodan nauttiminen turvallista.

Älä käytä ruokasoodaa, jos olet raskaana ellei lääkärisi sitä suosittele. Ruokasooda voi olla apu pieniin virtsatievaivoihin. Juomalla riittävästi ruokasoodaliuosta muutaman päivän ajan, voit säätää kehosi pH-tasoa. Keskustele lääkärisi kanssa, ja jos hän on samaa mieltä kanssasi, valmista liuos, jossa on 1/2 teelusikallista ruokasoodaa ja 3 dl vettä Juo korkeintaan 8 lasillista vuorokaudessa.

Monet käyttävät ruokasoodaa mahahappoja neutraloivana aineena. koska sillä on emäksisiä ominaisuuksia. Noudata yllä olevaa ohjetta (1/2 teelusikallista 3 desilitraan vettä) ja juo korkeintaan yksi annos joka toinen tunti yhden päivän ajan. Älä jatka kuuria seuraavana päivänä.

Helpottaaksesi hieman sekaisin olevaa vatsaa laita ripaus ruokasoodaa ja ripaus suolaa kupilliseen minttuteetä. Maku ei ole maailman paras mutta juoma helpottaa oloa.

Emme lupaa parantaa krapulaa... mutta voit lievittää sen oireita tällä neuvolla. Laita teelusikallinen ruokasoodaa puoleen lasiin vettä ja juo. Saat korvattua joitakin kivennäissuoloja, jotka olet menettänyt nesteen mukana, ja ruokasooda tasapainottaa myös sekaista vatsaa. Juo toinen lasillinen noin kahden tunnin kuluttua.

Jotkut vannovat sen nimeen, että ruokasooda on hyvä kivunlievittäjä nivelkivuissa. Kokeile laittaa 1/2 teelusikallista ruokasoodaa kolmeen desilitraan vettä. Juo tämä määrä kahden tunnin välein neljä kertaa päivässä kolmen päivän ajan. Älä noudata tätä ohjetta, jos olet vähäsuolaisella ruokavaliolla.

Tukkoinen nenä? Tee tavanomainen höyryhengitysseoksesi ja lisää siihen teelusikallinen ruokasooda. "Erityisvaativaan" tukkoisuuteen voit sekoittaa hieman ruokasoodaa ja lämmintä vettä, ja tiputtaa pipetillä yhden tipan kumpaankin sieraimen. Emäksisyys avaa nenän tuossa tuokiassa.

Tarvitsetko palautumisapua urheilun jälkeen? Ruokasoodaa auttaa korvaamaan mineraalisuoloja, joita olet menettänyt hikoillessasi. (Siitä on apua myös oksennustaudin ja ripulin hoidossa.) Käytä tyhjää kahden litran pulloa, johon kaadat litran keitettyä vettä. Lisää pulloon teelusikallinen ruokasuolaa, teelusikallinen ruokasoodaa ja viisi teelusikallista sokeria. Kaada joukkoon energiajuomajauhe ja ravistele. Nauti! (Jos energiajuomajauhe on makeutettu, sinun ei tarvitse lisätä sokeria juomaan.)

Arkoja ikeniä voi hoitaa kastamalla märän sormen ruokasoodaan ja hieromalla tahnaa kipeisiin kohtiin. Kokeile myös haavaumien hoidossa. Saattaa olla avuksi myös vauvoilla, joille tulee hampaita! Poista kipu suun haavaumista painamalla paksua ruokasoodasta ja vedestä valmistettua tahnaa haavauman päälle. Anna vaikuttaa mahdollisimman pitkään.

Käytä huuliherpekseen samaa ratkaisua. Taputtele tahna suoraan sykkivään kohtaan pumpulipuikolla. (Älä hankaa.) Tee näin vähintään kahdesti päivässä. Auttaa tappamaan bakteereita ja kuivattaa märkivän ihon. Estä vahan kerääntyminen korviin huuhtelemalla korvat säännöllisesti ruokasoodan ja lämpimän veden seoksella. Käytä pipettiä tai muovisia injektioruiskua.

Lämmin oliiviöljy voi myös auttaa, minkä jälkeen sinun tulee huuhtoa korvasta kaikki ylimääräinen öljy ruokasoodan ja lämpimän veden seoksella.

Jalkasienen voi hoitaa reilulla annoksella ruokasoodaa. Tehohoitoa varten sekoitat tahnan ja hierot sitä jalkoihin noin 15 minuutin ajan aamulla, käyt suihkussa normaalisti ja kuivaat huolellisesti. Ripottele ruokasoodaa jauheena jaloille ja kenkiin. Tee näin päivittäin yhden viikon ajan.

Mehiläisen ja muiden hyönteisten pistot voi hoitaa helposti. Valmista nokare ruokasoodasta ja vedestä, paina puremalle ja kiinnitä päälle laastari. Poista, kun kipu helpottaa, jotta purema pääsee paranemaan luonnollisesti. Ampiaisen pistot kannattaa kuitenkin hoitaa laimealla etikalla. Jos henkilö on allerginen hyönteisen pistoille ja reagoi voimakkaasti, toimita hänet välittömästi ensiapuun.

Toimi samoin, jos ameeba tai meritähti pääsee polttamaan ihoasi. Tämä on kivun hoidossa ensiapu, mutta mene lääkäriin mahdollisimman pian.

Helpota kipsatun jalan tai käsivarren kutinaa ripottelemalla kipsiin ruokasoodaa, puhalla hiustenkuivaajalla.

Tuhkarokon, vyöruusun, nokkosen ja muiden kasvien aiheuttamaa kutinaa voi helpottaa liottamalla lämpimään kylpy veteen 1/2 kupillisia ruokasoodaa. Ensiapuna nokkosen pistoon voit myös lisätä ruokasoodasta ja vedestä tehtyä tahnaa pistealueelle ja antaa vaikuttaa noin 15 minuuttia.

Samoin voi lievittää emättimen limakalvojen kutinaa kuukautisten alussa sekoittamalla kylpyveteen 1/2 kupillista ruokasoodaa.

Kylpyveteen lisätty ruokasooda helpottaa myös virtsatietulehduksen oireita. Apua virtsatietulehdukseen voit saada myös sekoittamalla teelusikallisen ruokasoodaa vesilasilliseen joka toinen tunti kahden päivän ajan. Se säätelee kehon pH-tasapainoa. Mene lääkäriin, jos oireet jatkuvat.

Ongelmana hiivasienitulehdus? Ota puolen tunnin kylpy vedessä, johon on lisätty kupillinen ruokasoodaa. Se poistaa sienien tuossa tuokiossa. Sopii täydellisesti lapsille, koska heidän herkkä ihonsa ei siedä kovia kaupallisia tuotteita.

Kurkkukipu ei ole kiva vaiva! Hienonna aspiriini lasilliseen lämmintä vettä, lisää teelusikallinen ruokasoodaa ja sekoita, kunnes jauheet ovat liuonneet. Kurlaa useita kertoja helpottaaksesi oireita. Jos suolainen maku häiritsee, lisää seokseen teelusikallinen hunajaa.

Hoida pienet palovammat nopeasti. Täytä kulho jääkylmällä vedellä ja sekoita joukkoon hieman ruokasoodaa. Kasta vedessä puhdas keittiöpöytä tms. ja asettele palaneelle iholle. Toimi niin nopeasti kuin mahdollista, jotta ihoon ei pääse syntymään rakkuloita.

Jos poltat sormen ja kämmenensyrjän uunissa tai silytsraudalla ja vamma on hyvin pieni eikä sinulla ole aikaa tehdä kuten edellä neuvottiin, kokeile tätä vinkkiä. Anna palaneen kohdan olla juoksevan veden alla, jotta palamisreaktio ihosta pysähtyy, valmista sitten ruokasoodasta ja kylmästä vedestä tahna, jonka sivelet palaneelle alueelle. Anna kuivua, harjaa pois ja huuhtelee. Tahna poistaa kivun ja edistää ihon paranemista.

Viimeinen asia, jota lapsi tahtoo, kun polveen on tullut naarmuja, on sen puhdistaminen! Poista lika rikkoutuneesta ihosta lisäämällä siihen ruokasoodaa. Anna vaikuttaa ja huuhtelee huolellisesti suihkussa. Jos paristojen sisältämää nestettä tai vastaava aineita pääsee roiskumaan iholle, huuhtelee kohta välittömästi juoksevalla viileällä vedellä ja ripottele sen jälkeen ruokasoodaa neutraloimaan happoa.

## Vauvanhoito

Vauvan maitoruvesta voi olla vaikea päästä eroon. Valmista tahna ruokasoodasta ja vedestä ja sivele sitä lapsen kasvoille ennen kylpemistä, huuhtelee huolellisesti ja varoen vauvan silmiä.

Vaihtoehtoisesti voit hieroa hoitoöljyä vauvan päänahkaan, ripotella ruokasoodaa ja hieroa kevyesti. Kampaa hiukset hellävaraisesti, pese sen jälkeen vauvanshampoolla ja huuhtelee.

Alenna kuumeisen vauvan lämpötilaa kylvettämällä häntä kädenlämpöisessä vedessä, jossa on ruokasoodaa.

Auringon polttama iho? Lievitä kirvelyä lämpimällä kylvyllä, jossa on rasiallinen ruokasoodaa.

Poista syylät, luomet, maksaläiskät ja näppylät sekoittamalla ruokasoodasta ja ketjuöljystä paksu tahna (ei kuitenkaan niin paksu, että se lohkeilee, koska tahnan on levityttävä ihoalueelle). Levitä seos syylän tms. päälle ja peitä laastarilla.

Toista kahdesti päivässä, kunnes esimerkiksi syylä irtoaa, mikä tapahtuu yleensä noin kahden tai kolmen viikon kuluttua. Syylän alla kehittyä uutta ihoa, joka "työntää" syylän pois.

Varoitus: jos kyseessä on tuore tummanvärinen luomi, käy lääkärillä varmistamassa, ettei kyseessä ole melanoomakasvain.

Anna väsyneiden silmien levätä. Huuhtelee ne erittäin miedolla ruokasoodan ja lämpimänveden seoksella – paitsi jos olet allerginen suolapitoisille aineille. Liuos poistaa meikin jäämät ja rauhoittaa silmiä.

## Ruokasooda ja muu osa kehoasi

Hoida lämpöhottumaa viileällä suihkulla ja tahnalla, joka on tehty ruokasoodasta ja vedestä. Anna tahnan vaikuttaa mahdollisimman kauan ennen kuin harjaan sen pois.

Poista voimakkaat hajut käsistäsi kastelemalla kädet ja hieromalla niihin kunnolla ruokasoodaa. Huuhtelee. Toimii erityisen hyvin silloin, kun kädet tuoksuvat raa'alle kalalle, broilerinlihalle, valkosipulille, sipulille tai äyriäisille. Pidä kyntesi sileinä ja kiiltävinä hieromalla niitä ruokasoodan ja veden seoksella. Hiero ylimääräinen seos kovettuneisiin kynnärpäihin.

Raikkaamman hengityksen saat, kun kokeilet tätä suuhuhdetta. Ripottele? teelusikallista ruokasoodaa lämpimään veteen ja purskuttelee sitä suussasi. Se ei peitä suussa olevia tuoksujia, vaan muuttaa suun pH-tasapainoa ja tuhoaa hajuja aiheuttavia bakteereita. Hampaiden pikapesu aterian jälkeen: ripottele ruokasoodaa märkään hammasharjaan ja harjaa sillä hampaat tai hammasproteesi.

Kunnon hammaspesu kerran viikossa onnistuu tällä pomminvarmalla konstilla: peitä hammasproteesi vetyperoksidilla, kaada joukkoon teelusikallinen ruokasoodaa ja anna vaikuttaa yön ajan. Proteesi puhdistuu ja hajuja tuottavat bakteerit kuolevat. Seuraavana päivänä suu on erittäin raikas.

Haluatko päästä eroon ruskeista teen ja kahvin aiheuttamista tahroista hampaissasi? Kokeile tätä neuvoa. Yhdistä 2 ruokalusikallista ruokasoodaa, 1 ruokalusikallinen vetyperoksidi ja? teelusikallista minttu-uutetta (antamaan makua). Levitä tahna hampaisiisi ja anna vaikuttaa niin pitkään kuin mahdollista. Toimi näin joka ilta 14 päivän ajan, niin huomaat eron. (Älä niele seosta.)

Kokeile ruokasoodaa hampaiden valkaisuun. Ripottele vähän ruokasoodaa hammasharjaasi ennen kuin puristat siihen hammastahnaa, harjaa hampaat normaalisti. Hammastahna peittää ruokasoodan maun. Harjaa lapsen hammasraudat ruokasoodalla päivittäin, niin ne pysyvät raikkaina, kauniina ja hohtavina (mikään ei ole kamalampaa kuin kiillottomat hammasraudat!). Ripottele reilu annos ruokasoodaa tennareihin, sukkiin, saappaisiin ja sandaaleihin hävittämään jalkahien hajua. Tee näin, kun perheenjäsenesi ovat jo nukkumassa, niin he eivät huomaa koko asiaa!

Jos suussasi on ns. aftarakkuloita paikoissa, johon on vaikea laittaa ruokasoodatahnaa, kokeile tätä nopeaa kikkaa: sekoita 1/2 lasilliseen vettä 1/2 teelusikallista ruokasoodaa ja kurlaa. Raikastaa ja puhdistaa suun, lievittää rakkulan aiheuttamaa kipua ja edistää emäksisyytensä ansiosta paranemista. Voit käyttää ruokasoodaa myös deodoranttina. Lue läpi seuraavat ohjeet ja valitse itsellesi sopivin. Kokeile myös muita, jotta saat tietää, mikä toimii kohdallasi parhaiten.

Valmista voidemainen deodorantti sekoittamalla 2 ruokalusikallista ruokasoodaa, 2 ruokalusikallista vaseliinia ja 2 ruokalusikallista tavallista tai vauvan talkkia. Lämmitä kerroskattilassa tai uunissa erittäin alhaisella lämmöllä sekoittaen jatkuvasti, kunnes seoksesta tulee tasaista ja voidemaista. Säilytä tiiviskantisessa rasiassa. Ruokasooda imee itseensä hien hajun eikä ainoastaan peitä sitä.

Ripottele ohut kerros ruokasoodaa kosteaan pesulappuun. Taputtele keholle tarvittaviin paikkoihin. Älä huuhtelee. Mukavampi tapa käyttää ruokasoodaa deodoranttina on lisätä 3 teelusikallista kupilliseen vettä ja säilyttää seosta suihkepullossa. Käytä vähemmän ruokasoodaa, jos suihkepullo uhkaa tukkeutua.

Sekoita kupillinen ruokasoodaa ja 2 ruokalusikallista maissijauhoja ja säilytä muoviastiassa lyhytvartisen meikkisiveltimen kanssa. Sivele jauhetta ihollesi aina suihkun jälkeen. Koska ihosi on suihkun jälkeen vielä kostea, ei tahmaisuus muodostu ongelmaksi.

Sekoita saman verran ruokasoodaa ja maissijauhoja, lisää vettä, kunnes seoksen voi kaataa muottiin. Kun seos kuivuu, sinulla on deodoranttipallo, jota voit kostuttaa ja käyttää ihollasi. Ole kuitenkin varovainen, sillä ruokasooda ON syövyttävä aine, ja jos käytät sitä rikkoutuneelle tai herkälle iholle (esim. kainalokarvojen ajamisen jälkeen), se polttaa ihoa.

Sivele talkin ja ruokasoodan seosta sisäreisiin. Se toimii deodoranttina ja poistaa kosteutta. Ripottele hieman ruokasoodaa WC-paperiin, kun haluat hieman ylimääräistä hygieniasuojaa. Se auttaa myös kutinaan. Emättimen kutinaa voi helpottaa huuhtelemalla ruokasoodan ja lämpimän veden seoksella.

Tikun poistaminen syvältä sormesta voi olla todella vaikeaa - erityisesti yhteistyöhaluttomilta lapsilta. Kokeile jotakin seuraavista ohjeista ja poista tikku kivuttomasti. Liota sormea kahdesti päivässä 20 minuutin ajan lämpimässä vedessä, jossa on ruokalusikallinen ruokasoodaa. Muutaman päivän jälkeen tikun voi vetää helposti pois pinseteillä.

Tai: tee ruokasoodasta ja vedestä tahna, jota laitat keoksi laastarin haavatyynylle. Kiinnitä laastari tikun päälle ja anna vaikuttaa noin vuorokauden ajan. Kun poistat laastarin, tikku on noussut ihon pintaan, josta sen voi poistaa helposti pinseteillä. Ruokasooda lämpimässä kylpyvedessä on mainio hoito pienille ihovammoille, kuivalle iholle jne. Käytä puoli kupillista ruokasoodaa ja ongelma on kadonnut noin puolessa tunnissa.

Kylpysuola. Yhdistä 2 kupillista ruokasoodaa, 1 kupillinen karvassuolaa ja 1 kupillinen merisuolaa. Sekoita. Kaada noin 1/4 kupillista kylpyammeeseen kylpyveden valuessa. Saat rentouttavan, kosteuttavan kylvyn, kun lisäät kylpyveteen 1 - 2 ruokalusikallista kasvisglyseriiniä (myydään luontaistuotekaupoissa).

Nauti ihanan rentouttavasta ruokasoodakylvystä. Lisää vain puoli kupillista ruokasoodaa kylpyveteen samalla, kun lasket vettä ammeeseen, ja nauti sen ihoa pehmyttävästä ominaisuudesta. Hieman eksoottisemman kylvyn saat, kun kaadat kylpyammeen pohjalle tuoksuvaa öljyä ja nautit sen tuoksusta hetken ennen kuin täytät kylpyammeen kuumalla vedellä, johon liuotat puoli kupillista ruokasoodaa.

Ruokasooda pehmentää ihosi ja auttaa huuhtelemaan öljyn pois ammeesta, kun irrotat tulpan ja lasket veden pois. Ruokasooda on täydellinen apu kipeille ja rakkosille jaloille (mitä kaikkea uudet kengät tekevätään!). Hemmottele itseäsi jalkakylvyllä, jossa on kuumaa vettä ja 1/4 kupillista ruokasoodaa. Hellii särkeviä jalkoja, vaivaisenluita ja känsäisiä varpaita sekä lievittää rakoista johtuvaa kirvelyä.

## Kasvohoito

Käytä ruokasoodaa kasvojen hellävaraiseen kuorintaan. Ripottele pieni määrä ruokasoodaa kämmenelle, lisää hieman vettä ja pese kasvos. Jättää ihon saman tuntuiseksi kuin kosteusvoiteen jälkeen.

Huomaat eron, jos peset ensin vain toisen puolen kasvoistasi, huuhtelet ja kuivaat pyyhkeellä... tarkista sitten ihon pehmeys.

Käytä ruokasoodaa, kun haluat perusteellisen parranajon. Kun käytät hieman ruokasoodaa veden seassa ja huuhtelet sillä kasvos ennen parranajoa, partakarvat puhdistuvat rasvasta ja "tarttuvat" helpommin partateriin.

Toimii myös niin, että lisäät partavaahdon kosteisiin kasvoihin ruokasoodaveden päälle (se tosin voi aiheuttaa kirvelyä, jos parranajo vie aikaa).

Kokeile lisätä ruokasoodaa puhdistusmaitoosi sen sijaan, että hankaisit kasvot puhtaiksi. Pienet ruokasoodahiukkaset ovat pyöreitä, mikä tekee puhdistuksesta hellävaraista. Ihastut eroon aivan varmasti!

Valmista oma kasvojen kuorintavoide sekoittamalla teelusikallinen ruokasoodaa ja sen verran oliiviöljyä, että saat aikaiseksi tahnan. Hiero hellävaraisesti ihollesi ja huuhtelee hyvin ennen kuin kuivaat kasvot pehmeällä pyyhkeellä.

Haluaisitko luonnonmukaisen kuorintavoiteen? Sekoita kourallinen keittämättömiä kaurahiutaleita, hieman vettä ja kourallinen ruokasoodaa tehosekoittimella. Säilytä ilmatiiviissä rasiassa, jotta seos ei kuivu. Kun haluat hemmotella kasvojasi, hoida ne kuorintavoiteella. Poistaa iholta ylimääräisen rasvan ja parantaa pienet näppylät.

Jos sinulla on akne, tässä on sinulle on hyvä vinkki: valmista tahna ruokasoodasta ja vedestä. Tahnan pitäisi olla riittävän paksua, jotta siitä voi muovailia pieniä palloja. Painele palloja finniin päälle ja anna niiden vaikuttaa mahdollisimman pitkään. Tämä poistaa mätää, tappaa bakteereita ja nopeuttaa ihon paranemista. Toista, kunnes iho on puhdas.

Toinen keino näppylöihin on valmistaa tahna ruokasoodasta ja peroksidista. Levitä näppylöille ennen nukkumaanmenoa ja anna vaikuttaa yön yli. Se kuivattaa finnit käden käänteessä! Käytä erinomaisena hätäapuna näppylän poistamiseksi tuntia ennen ulos lähtemistä.

Jos sinulla on rasvainen iho etkä halua käyttää kaikkia kaupallisia puhdistusaineita, kokeile ruokasoodaa. Ripottele sitä hieman kämmenellesi, valuta vähän vettä toiseen kämmeneen ja pese varovasti kasvos välttäen aineen joutumista silmiin.

Toista tarvittaessa ja pese kasvot aamuin illoin viikon ajan. Huomaat hämmästyttävän eron. Tämä puhdistustapa on kustannuksiltaan paljon edullisempi kuin kaupalliset aineet.



# Hiustenhoito

Ruokasooda on upea hiustenhoitoaine! Kun seuraavalla kerralla peset hiuksesi shampooolla, lisää joukkoon hieman ruokasoodaa. Pääset eroon hiuslakan, muotoilugeelin ja -vahan yms. jäämistä ja hiuksesi ovat pesun jälkeen luonnollisen raikkaat ja hehkuvan puhtaat. Ruokasooda vähentää veden kovuutta ja lopulta pehmentää myös hiuksiasi, mikäli käytät sitä riittävän usein.

Jos sekoitat ruokasoodaa ja hiustenhoitoainetta kämmenessäsi ja lisäät hoitoainetta vain hiusten latvoihin, saat niihin lisää volyyymia, vahvuutta ja terveyttä. Eikö sinulla ole aikaa pestä hiuksiasi ennen ulos lähtemistä? Ripottele hieman ruokasoodaa hiuksillesi ja harjaa ne. Voit myös halutessasi muotoilla kuivat hiukset pikaisesti föönillä. Poistaa ylimääräisen rasvan ja lisää hiusten vahvuutta ja tuuheutta. Toimii täydellisesti!

Valmista piilolinsseille, joissa on proteiinerrostumaa, märkä tahna ruokasoodasta ja suolaliuoksesta. Puhdista linsit käsin tahnalla ja toimi sitten kuten normaalisti linssejä puhdistaussasi. Hellävarainen hankaus poistaa jäämät linsseistä naarmuttamatta ja saa ne tuntumaan uudenveroisilta. Varmista tämä kuitenkin ensin optikollasi ja tee korkeintaan kerran kuussa.

Hoida kynsisieni ruokasoodalla. Liota jalkojasi ensin lämpimän veden ja ruokasoodan seoksessa puoli tuntia. Kuivaa jalat ja levitä sen jälkeen ruokasoodasta ja vedestä valmistettu tahna sienen vioittamalle alueelle. Toista, kunnes sieni on kokonaan hävinnyt.

Katse puutarhurin käsiin! Pese hiertyneet kädet lämpimällä vedellä, kun olet ripotellut niille reilun annoksen ruokasoodaa. Puhdista sen jälkeen kynnet kynsiharjalla, jolle olet kaatanut hitusen ruokasoodaa. Lika huuhtoutuu pois ja kätesi tuntuvat jälleen ihanan pehmeiltä.

Käytä ruokasoodaa poistaaksesi kovettumat kyynär- ja kantapäistä. Kun hankaat ruokasoodasta ja vedestä valmistettu tahna pyörivin liikkein kovettumalle päivittäin, niin viikon kuluttua niiden pitäisi olla kauniit ja pehmeät.

Ärsyttääkö valkoinen kielenpinta? Eikä mikään tunnu auttavan? Kokeile lusikallista ruokasoodaa pitäen sitä kielelläsi mahdollisimman usein ja kauan, yötä päivää, kunnes valkoisuus häviää. Ei kestä kauan, kunnes suusi tuntuu raikkaalta ja puhtaalta.

Ruokasooda sopii myös vauvoille. Helpota vaippaihottuman aiheuttamaa kutinaa ja neutraloi pissan hapot liuottamalla 2 teelusikallista ruokasoodaa vauvan kylpyveteen. Pehmentää ja puhdistaa ihon!

Ripottelepa vauvan vaippaan hieman ruokasoodaa ennen kuin laitat sen paikoilleen. ÄLÄ ripottele ruokasoodaa suoraan vauvan iholle, ellet ole kylvettämässä vauvaa pian vaipanvaihdon jälkeen. Ruokasooda neutraloi pissan hapot ja poistaa hajuja.

Vauva laittaa kaiken suuhunsa! Puhdista siksi kaikki mahdollisesti vauvan suuhun joutuvat esineet miedolla ruokasoodan ja veden seoksella. Puhdista vauvan sänky, leikkikehä ja hoitopöytä. Liota kaikki lelut ruokasoodaliuoksessa. Pyyhi lastenrattaat ja lelut. Turvallisesti ja ikäviä kemikaaleja välttäen.

© Ruokasoodan ihmeet, Andrea Paul. Willow Tree Press 1.6.2005 Helsinki

Digitalisointi ja masterointi, sekä uudelleen taitto, Jari Saarinen