

Co będzie potrzebne?

- Boraks – doskonały środek czyszczący o bardzo uniwersalnym zastosowaniu. Ma właściwości antyseptyczne, przeciwgrzybiczne i przeciwwirusowe. Jednocześnie charakteryzuje się łagodnymi właściwościami antibakteryjnymi (*Przeczytaj więcej: [Boraks](#)*).
- Płatki mydlane – te wolne od fosforanów, detergentów czy innych dodatków chemicznych. Polecamy szczególnie mydło marsylskie, które zawiera minimum 72 proc. olejów roślinnych (np. oliwa z oliwek, olej migdałowy, olej rzepakowy, olej arganowy), jest hipoalergiczne oraz bakteriobójcze – polecane przy pielęgnacji skóry całej rodziny, w tym noworodków.
- Soda oczyszczona – ma działanie zmiękczające wodę, neutralizujące zapachy, czyszczące, wybielające i jest równie uniwersalnym środkiem do stosowania w domu, co boraks (*Przeczytaj więcej: [Soda oczyszczona](#)*).
- Soda kalcynowana (węglan sodu) – również zmiękcza wodę, powszechnie wykorzystuje się ją do produkcji środków piorących. Świetnie rozpuszczalna, w przyrodzie występuje w stanie naturalnym, np. w jeziorach sodowych oraz popiele roślin morskich.
- Nadwęglan sodu – ma właściwości odplamiające i rozjaśniające, dlatego idealnie nadaje się do prania białych tkanin. Środek ten również powszechnie wykorzystywany jest w tradycyjnych proszkach do prania.
- Kwasek cytrynowy – ma właściwości odplamiające i czyszczące (jest równie użyteczny w domu jak boraks czy soda – łatwo znaleźć dla niego zastosowanie w sprzątaniu domu).
- Olejek eteryczny – w zależności od tego, jaki wybierzemy, będzie się charakteryzował innymi właściwościami. W przypadku prania, najlepiej sprawdzają się trzy poniższe:
 - cytrynowy – ma właściwości wybielające, pozwalające zachować biel prania,
 - lawendowy – cudownie odświeża i chroni ubrania przed molami,
 - z drzewa herbacianego – dezynfekuje pranie np. po chorobie. Ma silne właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze, eliminuje bakterie ecoli.

I. Proszek do prania (słabszy)

Składniki:

JA

- 1 szklanka naturalnych płatków mydlanych,
- 1 szklanka sody oczyszczonej,
- 1 szklanka boraksu,
- ½ szklanki kwasu cytrynowego
- 6 kropli olejku eterycznego.

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i przechowujemy w odpowiednim opakowaniu (np. słoiku). Do pralki sypiemy 1-2 łyżki stołowe preparatu. Olejek eteryczny najlepiej dodawać do przegródki na płyn zmiękczający.

II. Proszek do prania (mocniejszy)

Składniki:

- szklanka sody kalcynowanej,
- szklanka boraksu,
- 2 szklanki płatków mydlanych (lub szarego mydła roślinnego, startego na wiórki).

Przygotowanie – jak wyżej.

III. Proszek do prania mocno zabrudzonego

Składniki:

- 1 szklanka naturalnych płatków mydlanych,
- 1 szklanka sody oczyszczonej,
- 1 szklanka boraksu,
- 1/2 szklanki kwasu cytrynowego,
- 15 kropel olejku eterycznego.

Przygotowanie – jak wyżej.

1. Proszek do prania

Składniki:

- miarka płatków mydlanych,
- pół miarki boraksu,
- pół miarki sody kalcynowanej,
- pół miarki nadwęglanu sodu.

Przygotowanie:

Składniki wymieszaj w dobrze zakręconym słoiku.

Właściwości poszczególnych składników:

- Płatki mydlane – usuwają plamy, zmniejszają napięcie powierzchniowe wody; 0,5 kg płatków na oleju roślinnym (najlepszych do prania) to koszt około 12 zł. Możesz je uzyskać ścierając na tarce szare mydło; w popularnych sieciach drogeryjnych szare mydło z dobrym składem dostaniesz za około 5 zł.
- Boraks – wywabia plamy i odkaża; 1 kg to koszt około 6 zł.
- Soda kalcynowana – zmiękcza wodę, jest powszechnie stosowana przy produkcji środków piorących; 1 kg kosztuje około 7 zł.
- Nadwęglan sodu – odplamia i rozjaśnia jasne tkaniny; 1 kg kosztuje około 8 zł.

2. Proszek do białego prania

Składniki:

- 1 szklanka sody kalcynowanej,
- 1 szklanka nadwęglanu sodu,
- 1 szklanka boraksu.

Wszystkie składniki wsypujemy do pojemnika, zamykamy i mieszamy. Nie stosujemy do wełny i jedwabiu.

3. Płyn do prania wełny i jedwabiu

Składniki:

- 1/2 szklanki sody kalcynowanej,
- 1/2 szklanki boraksu,
- 1 szklanka płatków mydlanych,
- woda: litr + 1/2 litra + 1/2 litra.

Sodę i boraks rozpuszczamy w litrze gorącej wody z kranu. Płatki mydlane gotujemy w pół litra wody, aż się rozpuszczą. Łączymy z roztworem sody i boraksu, następnie dolewamy kolejne pół litra gorącej wody. Całość umieszczamy w dobrze zamkniętym pojemniku (np. słoiku) i bardzo dokładnie mieszamy.

4. Płyn do płukania tkanin I

Składniki (na jedno pranie):

- 2 łyżeczki kwasku cytrynowego,
- 200 ml ciepłej wody,
- 10 kropeł olejku eterycznego.

Składniki mieszamy i stosujemy jak standardowy płyn do płukania tkanin. Domowej roboty płyn dodatkowo chroni bęben pralki przed kamieniem, dlatego warto go stosować profilaktycznie.

5. Płyn do płukania tkanin II

Składniki (na jedno pranie):

- 1/2 szklanki octu,
- 1 i 1/2 łyżeczki sody,
- 10 kropli olejku eterycznego.

Składniki mieszamy i stosujemy jak standardowy płyn do płukania tkanin.

6. Płyn do mycia naczyń

Składniki:

- 5 g płatków mydlanych,
- 2 litry gorącej wody,
- 1 łyżka octu,
- 1 łyżka sody oczyszczonej,
- kilka kropel olejku z drzewa herbacianego.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmieszaj ze sobą i po ostudzeniu przelej do spryskiwacza.

- Płatki mydlane – usuwają zanieczyszczenia.
- Ocet – doskonale rozpuszcza tłuszcz, czyści i dezynfekuje; 500 ml kosztuje ok. 2 zł. Kupisz go w niemal każdym sklepie. Jedna butelka starcza naprawdę na długo.
- Soda oczyszczona – zmiękcza wodę, ma właściwości czyszczące i usuwa brzydkie zapachy. W małych ilościach soda dostępna jest w każdym sklepie, ale lepiej zaopatrzyć się w większą paczkę, gdyż to najbardziej uniwersalny środek czyszczący w domu; 1 kg sody w sklepie internetowym kosztuje około 5 zł.
- Olejek z drzewa herbacianego – skuteczny, naturalny antyseptyk i środek dezynfekujący, który działa na bakterie, wirusy i grzyby. Dobrej jakości, oryginalny olejek znajdziesz w sklepach ze zdrową żywnością, drogeriach z kosmetykami ekologicznymi i w internecie. Za 100 ml trzeba zapłacić około 50 zł, za 7 ml (standardową małą buteleczkę) – 9 zł.

7. Krem do czyszczenia sanitariów

Krem to „papka” składająca się z sody oczyszczonej i płynu do mycia naczyń. Świetnie radzi sobie z najmocniejszymi zabrudzeniami, np. zaschniętym tłuszczem na kuchence, zaciekami pod prysznicem i w zlewie, a nawet przypalonymi garnkami.

8. Płyn do mycia toalet

Składniki (na jedno mycie):

- 60 ml płynnego mydła,
- 30 ml wody,
- 1 łyżka octu,
- 5 kropli olejku miętowego,
- 5 kropli olejku cytrynowego.

Przygotowanie:

Składniki przelej do szczelnie zamykanego pojemnika (np. po zużytych detergencie), dokładnie wymieszaj, a następnie powstałym płynem zalej toaletę. Pozostaw na godzinę, po tym czasie wyszoruj szczotką i spłukaj.

Właściwości poszczególnych składników:

- Płynne mydło – nie pozostawia osadu, ma właściwości czyszczące.
- Ocet – czyści i dezynfekuje.
- Olejek miętowy – ma właściwości odkażające. Dobrej jakości, oryginalny olejek znajdziesz w sklepach internetowych. Standardowa, mała buteleczka (7 ml) to koszt około 7 zł.
- Olejek cytrynowy – dezynfekuje, odświeża i neutralizuje przykrye zapachy. Koszt buteleczki (7 ml) to 7 zł.

9. Płyn do mycia okien

Składniki:

- 1 szklanka wody,
- 1 szklanka octu.

Przygotowanie:

Składniki wlej do czystej butelki i energicznie potrząśnij. Przelej do spryskiwacza.

10. Płyn do mycia podłóg

Składniki:

- 3 litry wody,
- 1/2 szklanki octu,
- 1/3 szklanki alkoholu,
- 5 kropli olejku z drzewa herbacianego.

Przygotowanie:

Składniki wlej do gorącej wody i myj powierzchnię podłogi mopem.

Właściwości poszczególnych składników:

- Ocet – czyści, dezynfekuje, usuwa osady, rdzę, kamień, skutecznie walczy z bakteriami i grzybami.
- Alkohol – silnie odkaża, dezynfekuje.
- Olejek z drzewa herbacianego – wzmacnia działanie dwóch poprzednich składników, ma właściwości antyseptyczne, usuwa wirusy, bakterie i grzyby.

Antyperspirant

Jak wiadomo antyperspiranty zawierają w swoim składzie wiele składników bardzo niebezpiecznych dla naszego zdrowia między innymi: aluminium oraz substancje blokujące/zamykające pory. Pamiętajmy też, iż większość z nas aplikuje go nawet kilkakrotnie w ciągu dnia w miejscu bardzo ważnych pachowych węzłów chłonnych. Węzły chłonne stanowią bardzo istotny element układu immunologicznego, mają za zadanie filtrowanie limfy i wytwarzanie przeciwciał. Nie sądzę, by aplikowanie aluminium pomagało w ich prawidłowym funkcjonowaniu...

Pamiętajmy też, że pocenie się jest naturalną obroną organizmu przed przegrzaniem, oraz, że wraz z potem wydalane są z organizmu różne substancje. Niektóre z wydalanych substancji to takie, których warto się pozbyć (mocznik, kwas mlekowy); jaki i te, które wolelibyśmy zachować (np. związki mineralne: sód, magnez czy żelazo).

Przykry zapach potu bierze się z faktu żyjących na skórze każdego człowieka bakterii rozkładających pot i to ich namnażanie musi zatrzymać dobry dezodorant. Rozwiązaniem nie jest zagłuszanie zapachu ani blokowanie porów jak robią to tradycyjne dezodoranty. Musimy po prostu zapobiec rozwojowi bakterii... Jak to zrobić? Nic prostszego – wystarczy stworzyć warunki niesprzyjające rozwojowi bakterii, poprzez zmianę środowiska na zasadowe.

I tu przepis na dezodorant własnej roboty... Dwa składniki!

OLEJ KOKOSOWY I SODA OCZYSZCZONA

1/4 szklanki sody zlepiamy olejem kokosowym ok 3-4 łyżki – Gotowe!

JA 3 łyżki oleju kokosowego + 3 łyżki sody oczyszczonej
(konsystencja lekkiego kremu)

Tyle! Oczywiście jeżeli kogoś poniesie fantazja zawsze może dodać odrobinę olejku eterycznego (najlepiej jakiegoś o właściwościach antyseptycznych, np.: z drzewa herbacianego, trawy cytrynowej, goździków i wielu innych), oraz odrobinę skrobi dla zmiany konsystencji.

Ja osobiście preferuję dezodorant "Pure" bez zapachu, oraz taki bez dodatku skrobi (może zostawiać ślady na ubraniach). Przechowuję go w słoiczku i zależnie od pory roku (temperatury) czasem jest bardziej płynny, a czasem o bardziej stałej konsystencji. Nakłada się go jak balsam dając organizmowi dawkę składników nawilżających, pielęgnujących i antyoksydacyjnych. Taki dezodorant ma działanie antyseptyczne, antygrzybiczne i antybakteryjne. **Jest całkowicie hipoalergiczny i w 100% naturalny.** Nie tylko zapobiega przykremu zapachowi potu, ale przede wszystkim pielęgnuje skórę. Chciałam również dodać, iż przygotowany specyfik świetnie sprawdza się w leczeniu wszelkiego rodzaju zmian skórnych takich jak trądzik, zapalenie skóry, egzema, poparzenia słoneczne (tu świetnie sprawdza się nawet sam olej kokosowy), łuszczyca, odleżyny oraz inne trudno gojące się rany.

Pasta do zębów bez fluoru

Poniżej przepis na nietoksyczną pastę do zębów:

Ja

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| 1. Olej kokosowy (1/4 szklanki) | 3 łyżki |
| 2. Soda oczyszczona (1/2 szklanki) | 3 łyżki |
| 3. Ksylitol (4-5 łyżek) | 3 łyżki |
| 4. Olejek miętowy lub goździkowy | 1 łyżka cynamon mielony |

Wymieszaj sodę oczyszczoną i ksylitol z olejem kokosowym do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodaj odrobinę olejku miętowego dla odświeżającego smaku. I gotowe!

Skąd taki skład?

Olej kokosowy:

Jest to kluczowy składnik domowej produkcji pasty do zębów ze względu na swoje działanie:

- Jest przeciwbakteryjny i przeciwgrzybiczy. Dzięki zawartości kwasu kaprylowego skutecznie niszczy szczepy drożdżaka *Candida albicans* oraz *Streptococcus mutans*, które są głównymi winowajcami powstawania próchnicy.
- Dbą o kondycję dziąseł eliminując krwawienia i ból przy regularnym stosowaniu.
- Ostatnie badania wskazują że posiada właściwości zatrzymujące, a nawet cofające zmiany próchnicowe!

Sodę oczyszczoną stosujemy z 3 zasadniczych powodów:

- Stanowi ona świetny, a zarazem delikatny materiał ścierny, który zapewni łagodne oczyszczenie.
- Powoduje powstanie zasadowego środowiska, które neutralizuje kwasy produkowane przez drobnoustroje jamy ustnej wywołujące fermentację i procesy gnicia w jamie ustnej, będące jedną z przyczyn próchnicy.
- Pochłanianie zapachy co jest korzystne dla utrzymania świeżego oddechu.

Ksylitol:

- Ma działanie przeciw próchnicze, sprzyja likwidacji płytki nazębnej i wzmacnia mineralizację szkliwa
- Rozpuszczony w ślinie ma odczyn zasadowy, co sprawia, że blokuje rozwój szkodliwych bakterii.
- Hamuje proces fermentacji.

Cynamon – naturalny konserwant, przeciwzapalny

Goździk – hamuje rozwój infekcji, przeciwbólowy

Pachnące kule do kąpieli

- 1 szklanka kwasu cytrynowego
- 2 szklanki sody oczyszczonej + barwniki naturalne
- 150 ml oleju kokosowego (dobra połowa szklanki oleju w płynnej konsystencji)
- + kilka kropli oleju eterycznego do uformowanej już kuli

Co możemy zrobić ze skorupkami po jajkach? Większość ludzi wyrzuca je do kosza. Jeśli hodujemy kury, skorupki zwykle oddajemy właścicielkom (kury je zjadają), czasem też kompostujemy je.

Naukowcy z Niemiec i Węgier przez 15 lat dogłębnie badali wpływ skorupki jajka na organizm człowieka. Doszli oni do wniosku, że jedzenie skorupki przez dorosłych oraz dzieci przeciwdziała łamliwości paznokci, włosów, krwawieniom dziąseł, zaparciom, nadpobudliwości, bezsenności, katarom i astmie. Co więcej, skorupki oczyszczają organizm z pierwiastków promieniotwórczych.

- w skorupce znajduje się nie tylko węglan wapnia, ale również wszystkie (27!) niezbędne dla organizmu makro- i mikroelementy: miedź, fluor, żelazo, mangan, molibden, siarka, krzem, cynk i inne;
- powłoka stanowi 9-12 proc. całkowitej wagi jajka, zawiera pory, które pozwalają na dostęp tlenu, odprowadzają dwutlenek węgla oraz wilgoć;
- kolor powłoki jaja wynika z rasy kury, która produkuje jaja.

10 sposobów na ponowne wykorzystanie skorupki:

1. **leczenie podrażnień skóry** – skorupkę zanurzamy w małym pojemniku z octem jabłkowym. Moczymy przez kilka dni. Mieszaninę stosujemy na drobne podrażnienia skóry i swędzenia.
2. **czyszczenie garnków i patelni z żeliwa lub stali** – skorupki w połączeniu z niewielką ilością wody i płynu do naczyń to nietoksyczna substancja czyszcząca.
3. **nawóz** – skorupki jaj są bogate w wapń i inne minerały, które pomagają rozwijać się roślinom w ogrodzie. Należy zgnieść skorupki jaj na drobne kawałki i wsypać do każdego otworu przed sadzeniem. Następnie co 2 tygodnie podsypujemy skorupki wokół rośliny.
4. By odświeżyć wygląd wazonu, który od środka nie wygląda już jak nowy, należy wrzucić do niego skorupki jaj i zalać je sokiem cytrynowym. Wazon należy zostawić na kilka dni, mieszając co jakiś czas, by pozostawiony w środku płyn dokładnie obmył ścianki wazonu. Po kilku dniach należy pozbyć się ze środka **roztworu** i dokładnie przepłukać go wodą z mydłem. Będzie lśnić jak nowy!
5. **naturalny suplement** – skorupki jaj pieczemy w piekarniku w najwyższej temperaturze przez ok. 8-10 minut. Kiedy ostygną, mielimy je na drobny proszek. Dodajemy raz dziennie jedną łyżeczkę do ulubionego koktajlu.
6. **wybielanie** – doskonałą biel firanek gwarantuje wrzucenie do prania lnianego woreczka ze skorupkami jajek. Dzięki temu odzyskamy pierwotną biel firan, a materiał nie straci swoich właściwości ani trwałości.
7. **lekarstwo dla psów** – jeśli pies ma biegunkę, warto dodać jedną łyżeczkę proszku ze skorupki do jego karmy. Biegunka mija, proszek ze skorupki łagodzi sensacje żołądkowe.
8. Pokruszone skorupki rozsypane wokół roślin ogrodowych to doskonała bariera przeciwko żarłocznym ślimakom. Spróbuj i przekonaj się, jakie to proste, tanie, skuteczne i naturalne rozwiązanie. W ten sposób uchronisz smakowite liście sałat, funkii i wielu innych roślin liściastych. Ślimaki bardzo nie lubią pełzać po chropowatej i ostrej powierzchni skorupki, dlatego ominą trudną przeszkodę i zostawią rośliny w spokoju!
9. **pokarm dla ptaków** – wyparzone i zmielone skorupki można wysypywać do karmnika dla ptaków.

Soda oczyszczona w sprzątaniu

- **czyszczenie kuchenki** – wierzch kuchenki: czyścić pastą z sody za pomocą gąbki, przypalone resztki namoczyć wodą, a następnie dokładnie posypać sodą i po chwili usunąć brud; wewnątrz piekarnika: czyścić pastą z sody przy użyciu gąbki, szybę w kłapie piekarnika posypać sodą, przykryć mokrym ręcznikiem papierowym, po chwili usunąć ręcznik, a szybę wytrzeć wilgotną gąbką; ruszt z piekarnika (i z grilla): szorować pastą z sody przy użyciu gąbki, po kwadransie dokładnie spłukać (UWAGA! ruszt od grilla wypalić przed kontaktem z żywnością),
- **czyszczenie kuchenki mikrofalowej** – wodę z dodatkiem kilku łyżeczek sody gotować w kuchenke około cztery minuty, następnie wytrzeć ścianki kuchenki gąbką lub papierowymi ręcznikami; gdy kuchenka nie jest używana, można w niej trzymać miseczkę z sodą do pochłaniania zapachów,
- **usuwanie spalenizny z garnków** – na dno garnka nalać wody, zagotować, wyłączyć, wsypać pół szklanki sody i zostawić na noc, a rano wodę wylać i wypłukać garnek,
- **mycie butelek po oleju i occie** – wsypać sodę na dno butelki, potrząsnąć i zostawić do wchłonięcia przez pozostałości, a następnie wypłukać,
- **usuwanie osadu z kawy i herbaty** – zabrudzone miejsca na dzbankach i naczyniach wyczyścić gąbką pastą z sody,
- **usuwanie zapachów z lodówki** – łyżkę sody wsypać do miseczki, zalać taką ilością wody, aby soda się rozpuściła, miseczkę włożyć na kilka godzin do lodówki,
- **usuwanie zapachu z pojemników do żywności** – pojemnik napełnić bardzo gorącą wodą, wsypać łyżkę sody, dolać łyżkę octu i kilka kropli detergentu, zostawić na co najmniej pięć minut, a w razie potrzeby na całą noc, następnie pojemnik dokładnie wypłukać,
- **czyszczenie kafelków** – posypać kafelki sodą i wyszorować szorstką stroną gąbki; dla wzmocnienia efektu można dodać odrobinę płynu do czyszczenia łazienek,
- **czyszczenie kabiny prysznicowej** – spryskać drzwi octem, po kilku minutach wyszorować gąbką z sodą, następnie spłukać,
- **czyszczenie sedesu** – zasypać muszlę sodą i wyszorować szczotką; efekt można wzmocnić dodając do sody ocet,
- **usuwanie kamienia ze słuchawki prysznicowej** – do plastikowej torebki wsypać ćwierć szklanki sody i wlać szklankę octu, do środka włożyć słuchawkę, torebkę zawiązać, po godzinie torebkę zdjąć, a słuchawkę opłukać,
- **czyszczenie sreber, zapalniczek, fug, armatury, naczyń, urządzeń** – nasypać sody na wilgotną ściereczkę lub szczotkę i pocierać do usunięcia osadów,
- **odrdzewianie śrubek** – zardzewiałe miejsca posypać sodą i polać octem, a kiedy mieszanka przestanie bulgotać, wyszorować szczoteczką,
- **czyszczenie biżuterii srebrnej** – wymieszać pastę z sody z odrobiną delikatnego środka myjącego (np. szamponu, płynu do mycia naczyń), nałożyć mieszankę na biżuterię i czyścić, pocierając szmatką lub szczoteczką,
- **czyszczenie biżuterii złotej** – posypać biżuterię sodą, polać octem i wypłukać (UWAGA! ten sposób nie jest odpowiedni do czyszczenia kamieni jubilerskich i sztucznych pereł),
- **wybielanie ubrań lub wzmocnianie kolorów** – dodać pół szklanki sody do płynu do prania (UWAGA! sposób nie działa podczas prania w proszku),
- zastępowanie płynu do płukania tkanin – zamiast płynu wsypać pół szklanki sody,

- **usuwanie z tkanin plam z potu i smoły** – w zabrudzone miejsca wetrzeć pastę z sody,
- **usuwanie z tkanin plam z krwi** – w namoczoną plamę wetrzeć pastę z sody,
- **usuwanie z tkanin plam z soków i wina** – posypać plamy sodą, a następnie zalać je wrzątkiem,
- **odświeżanie dywanów i wycieraczek** – równomiernie posypać sodą dywan lub wycieraczkę, zostawić na noc, rano powierzchnię odkurzyć,
- **usuwanie zapachu z obuwia** – wsypać sodę do butów na całą noc, rano wysypać, buty wyczyścić,
- **usuwanie zapachu z rur kanalizacyjnych** – wsypać sodę i zalać wrzątkiem,
- **odtykanie rur kanalizacyjnych** – do odpływu wsypać szklankę sody, zalać ją szklanką gorącego octu i spłukać po kilku minutach litrem gorącej wody, w razie potrzeby czynności powtórzyć,
- **usuwanie z podłogi plam z oleju samochodowego** – polać plamę rozcieńczalnikiem i posypać sodą, zostawić na noc, rano zmieść sodę,
- **usuwanie rozcieńczalnika z narzędzi** – namoczyć narzędzia w roztworze sody,
- **usuwanie zapachu z kompostownika** – posypać odpadki sodą.

Soda oczyszczona – inne zastosowania

- **usuwanie z dłoni zapachu czosnku i cebuli** – na lekko wilgotne dłonie nasypać sody i dokładnie pocierać skórę, a następnie spłukać,
 - **usuwanie zapachu stóp** – regularnie moczyć stopy w roztworze sody,
 - **usuwanie nieprzyjemnych zapachów i odświeżanie powietrza** – wsypać sodę do bawełnianego woreczka lub pojedynczej skarpetki i umieścić w szafie, pod zlewem, w walizce lub innym miejscu; można też postawić otwarte pudełko z sodą w łazience, garderobie, szafkach i innych miejscach,
 - **odladzanie powierzchni** – zamrożone schody i chodniki równomiernie posypać sodą; można też dodać piasku dla zwiększenia objętości (UWAGA! ten sposób odladzania nie niszczy obuwia, jest też całkowicie nieszkodliwy dla środowiska),
 - **neutralizowanie kwasu w starym akumulatorze** – zalać akumulator roztworem sody w równych proporcjach,
 - **usuwanie trawy i chwastów z chodnika lub bruku** – posypać kępki sodą,
 - **przedłużanie świeżości ciętych kwiatów** – do wody w wazonie wsypać odrobinę sody
 - **dogaszanie ogniska** – posypać ogień sodą,
 - **odświeżanie śpiwora** – do śpiwora wsypać trochę sody, wywietrzyć go na słońcu i wytrzeć przed użyciem,
 - **zapobieganie poceniu** – natrzeć kłopotliwe miejsca pastą z sody i zostawić na jakiś czas,
 - **wygładzanie skóry na łokciach** – masować skórę pastą z sody,
 - **zastępowanie płynu do ust** – pół łyżeczki sody wsypać do szklanki wody i wypłukać usta; można też przygotować płyn do płukania łącząc łyżeczkę sody i łyżeczkę soli z litrem wody,
 - **odtykanie nosa** – ćwierć łyżeczki sody zalać łyżką wody, wymieszać i wpuścić 1-2 krople do każdej dziurki,
 - **zastępowanie pastylek na ból gardła** – aspirynę rozpuszczoną w dwóch łyżeczkach gorącej wody zmieszać z łyżeczką sody, dolać pół szklanki ciepłej wody, wymieszać i wypłukać gardło,
 - **usuwanie swędzenia po ukąszeniach owadów** – swędzące miejsce posmarować pastą z sody i pozostawić do wyschnięcia,
 - **usuwanie ciemieniuchy u niemowląt** – posmarować główkę pastą z sody i spłukać,
 - **leczenie aft** – zmienione miejsca smarować wodą z odrobiną sody co najmniej cztery razy dziennie przy użyciu czystego wacika,
 - **czyszczenie psiej sierści** – posypać sierść niewielką ilością sody i wyszczotkować,
 - **kąpanie psa** – wsypać dwie łyżki sody do wody przeznaczonej do kąpieli i spłukiwania,
 - **usuwanie zapachu z kuwety** – dno kuwety posypać sodą, a następnie wsypać piasek lub żwirek,
 - **usuwanie zapachu z posłania psa lub kota** – posypać sodą miejsce, w którym sypia zwierzę i po kwadransie odkurzyć.
-
- soda **rozpuszcza się w wodzie o temperaturze co najmniej 20°C**,
 - świeżość sody sprawdza się poprzez **dodanie kilku kropli octu lub soku z cytryny do połowy łyżeczki sody** – silne bulgotanie gwarantuje świeżość sody,
 - ponieważ soda nie rysuje żadnych powierzchni, **może być stosowana do czyszczenia urządzeń ze stali nierdzewnej, szkła, marmuru i innych delikatnych materiałów.**