



LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

AVANT DE COMMENCER . . .

LES PRODUITS AU NATUREL, EN MODE ZÉRO-DÉCHET... C'EST QUOI ?

VOUS POUVEZ IMAGINER ÇA COMME UN ENSEMBLE DE PETITS DÉFIS PERSONNELS DONT L'OBJECTIF EST DE RÉDUIRE LA TAILLE DE VOTRE POUCELLE... ET DE SOULAGER VOTRE PORTEFEUILLE !

CHACUN PEUT LE FAIRE À SON PROPRE RYTHME... AVEC SEULEMENT QUELQUES INGRÉDIENTS DE BASE SAINS ET NATURELS !

POUR COMMENCER EN DOUCEUR, VOICI LES QUELQUES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES POUR PRÉPARER VOS PRODUITS MÉNAGERS...





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES

- **LE VINAIGRE BLANC** : DÉTARTRANT EFFICACE, EST IDÉAL CONTRE LE CALCAIRE. IL DÉSINFECTE, FAIT BRILLER LA VAISSELLE ET LES VITRES, DÉSODORISE ET DÉBOUCHE LES CANALISATIONS, ÉLIMINE LES TRACES DE GRAISSE, ADOUCIT LES TEXTILES... ET ON EN TROUVE DANS LE FOND D'UNE ARMOIRE DE NOTRE CUISINE !
- **LE SAVON NOIR** : IL NETTOIE ET FAIT BRILLER LES SOLS, A UN POUVOIR DÉGRAISSANT, DÉTACHE LE LINGE... IL EST AUSSI UTILE DANS LA RÉALISATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS
- **LE BICARBONATE DE SOUDE (BICARBONATE DE SODIUM)** : AGENT NETTOYANT MULTI-USAGES, C'EST UNE EXCELLENTE POUDRE À RÉCURER. IL ASSOUPLE LES TISSUS, SERT D'ANTICALCAIRE, IL DÉSODORISE... ET IL EST AUSSI TRÈS UTILE DANS L'ALIMENTAIRE ET DANS LA RÉALISATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES
- **LE SEL** : EN PLUS DE SON UTILISATION TRADITIONNELLE EN CUISINE, IL EST UTILE, ENTRE AUTRES, POUR NETTOYER ET ENLEVER CERTAINES TACHES
- **LES CRISTAUX DE SOUDE** : APPELÉ AUSSI « SOUDE EN CRISTAUX », C'EST UN EXCELLENT NETTOYANT, DÉGRAISSANT ET DÉSINFECTANT
- **L'ACIDE CITRIQUE** : PRINCIPE ACTIF DU JUS DE CITRON, IL EST TRÈS UTILE CONTRE LE CALCAIRE, LE TARTRE ET LA ROUILLE





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

QUELQUES INFOS, TRUCS ET ASTUCES

- TOUS LES INGRÉDIENTS PROPOSÉS SONT 100 % NATURELS ET BIODÉGRADABLES. TOUS SE TROUVENT EN GRANDE SURFACE, AU RAYON LESSIVES ET PRODUITS MÉNAGERS, OU EN MAGASIN BIO ET VRAC.
- PAR PRÉCAUTION, IL EST TOUJOURS CONSEILLÉ DE RESPECTER LES CONDITIONS D'UTILISATION DE CHAQUE PRODUIT ET DE PORTER DES GANTS LORS DES PRÉPARATIONS
- SI L'ODEUR DU VINAIGRE BLANC VOUS DÉRANGE, UNE SOLUTION SIMPLE ET ZÉRO DÉCHET EXISTE. DANS UN BOCAL, VOUS POUVEZ LAISSER MACÉRER PENDANT 15 JOURS DES ÉCORCES D'ORANGE ET/OU DE CITRON DANS VOTRE VINAIGRE. ENSUITE, IL NE VOUS RESTE PLUS QU'À FILTRER LE TOUT.
- POUR LES CONTENANTS, PAS BESOIN D'EN ACHETER DES NOUVEAUX. VOUS POUVEZ RÉCUPÉRER VOS BIDONS DE LESSIVE VIDES, VOS BOUTEILLES « PCHIT-PCHIT » VIDES, VOS BOCAUX ET BOUTEILLES EN VERRE POUR Y METTRE LES PRÉPARATIONS DE VOS PRODUITS AU NATUREL.
- LES HUILES ESSENTIELLES SONT FACULTATIVES DANS LES RECETTES... MAIS SI VOUS VOULEZ EN ACHETER UNE, UNE DES PREMIÈRES À CONSEILLER SERAIT CELLE D'ARBRE À THÉ (TEA-TREE). ELLE EST ANTIBACTÉRIENNE, PURIFIANTE, ANTIFONGIQUE... AUSSI, ELLE EST TRÈS UTILE DANS LA RÉALISATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS.





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

1. LE SPRAY NETTOYANT MULTI-USAGES



INGRÉDIENTS :

- 1 C. À S. DE SAVON NOIR LIQUIDE
- ½ VERRE (12,5 CL) DE VINAIGRE BLANC
- 1 VERRE (25 CL) D'EAU
- QUELQUES GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE (FACULTATIF)



PRÉPARATION :

- DANS UN PULVÉRISATEUR (POSSIBILITÉ D'EN RÉCUPÉRER UN VIDE BIEN NETTOYÉ), MÉLANGER LE SAVON NOIR, LE VINAIGRE ET LES GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE
- AJOUTER L'EAU
- BIEN MÉLANGER, ET LE TOUR EST JOUÉ !



CONSEILS D'UTILISATION :

- CONVIENT POUR TOUT TYPE DE SURFACE, SAUF LE MARBRE ET LA PIERRE
- NE NÉCESSITE PAS DE RINÇAGE
- BIEN AGITER AVANT L'EMPLOI





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

2. LESSIVE LIQUIDE AU SAVON NOIR



INGRÉDIENTS :

- 1 VERRE DE SAVON NOIR LIQUIDE
- ½ VERRE DE BICARBONATE DE SOUDE
- ¼ VERRE DE CRISTAUX DE SOUDE
- 3 À 4 VERRES D'EAU TIÈDE
- QUELQUES GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE (FACULTATIF)



PRÉPARATION :

- DANS UNE GRANDE BOUTEILLE EN VERRE (OU UN ANCIEN BIDON DE LESSIVE VIDE), MÉLANGER L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS
- BIEN MÉLANGER, ET LAISSER POSER 1H AVANT LA 1^{ÈRE} UTILISATION



CONSEILS D'UTILISATION :

- SE CONSERVE DANS UN BOCAL HERMÉTIQUE, À L'ABRIS DE LA CHALEUR PENDANT QUELQUES MOIS
- DOSE PAR LESSIVE : ½ VERRE
- BIEN AGITER AVANT L'EMPLOI
- POUR L'ASSOUPLEISSANT, METTRE SIMPLEMENT UN PEU DE VINAIGRE BLANC DANS LE COMPARTIMENT PRÉVU À CET EFFET





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

3. LIQUIDE LAVE GLACE



INGRÉDIENTS :

- 1,5 L DE VINAIGRE BLANC
- 3,4 L D'EAU
- 2 C. À S. DE SAVON NOIR
- QUELQUES GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON ET D'ARBRE À THÉ (FACULTATIF)



PRÉPARATION :

- DANS UN BIDON VIDE, MÉLANGER L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS



CONSEILS D'UTILISATION :

- NE PAS UTILISER PAR PÉRIODE DE GEL CAR NE CONTIENT PAS DE PRODUIT ANTIGEL





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

4. POUDRE LAVE-VAISSELLE



INGRÉDIENTS :

- 6 C. À S. DE CRISTAUX DE SOUDE
- 6 C. À S. D'ACIDE CITRIQUE
- 6 C. À S. DE SEL
- 3 C. À S. DE BICARBONATE DE SOUDE



PRÉPARATION :

- DANS UN BOCAL BIEN HERMÉTIQUE, MÉLANGER L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS AFIN D'OBTENIR UNE POUDRE BIEN FINE
- LE MÉLANGE EST DIRECTEMENT PRÊT À L'EMPLOI



CONSEILS D'UTILISATION :

- SE CONSERVE À L'ABRIS DE L'HUMIDITÉ ET DE LA CHALEUR
- DOSAGE : 1 À 2 C. À S. POUR UN CYCLE DE LAVAGE
- POUR LE COMPARTIMENT DU LIQUIDE DE RINÇAGE : DU VINAIGRE BLANC SUFFIT
- POUR LE COMPARTIMENT SEL : DU SIMPLE GROS SEL DE CUISINE SUFFIT





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

5. DÉBOUCHEUR DE CANALISATION



INGRÉDIENTS :

- 3 C. À S. DE BICARBONATE DE SOUDE
- 3 C. À S. DE GROS SEL
- 1 VERRE DE VINAIGRE BLANC
- 1 L D'EAU BOUILLANTE



PRÉPARATION :

- MÉLANGER LE SEL, LE BICARBONATE DE SOUDE ET LE VINAIGRE BLANC. IL EST NORMAL QUE LE MÉLANGE SE METTE À MOUSSER
- VERSER DIRECTEMENT LE MÉLANGE DANS LA CANALISATION BOUCHÉE ET LAISSER REPOSER AU MOINS 30 MINUTES
- VERSER DE L'EAU BOUILLANTE POUR NETTOYER LE TOUT



CONSEILS D'UTILISATION :

- INUTILE DE PRÉPARER CETTE RECETTE À L'AVANCE CAR C'EST LA RÉACTION IMMÉDIATE ENTRE LE VINAIGRE ET LE BICARBONATE QUI EST INTÉRESSANTE. MÉLANGÉ À L'AVANCE, LEURS EFFETS S'ANNULENT MUTUELLEMENT.

