

LA TISANE DE LAITUE

Pour lutter contre la nervosité et l'insomnie

On n'y pense pas forcément et pourtant la laitue a des propriétés relaxantes. En apaisant le système nerveux, elle permet d'améliorer la qualité du sommeil.

Une des propriétés les plus intéressantes de la laitue (ce que nous appelons salade verte) et probablement une des moins connues, est celle d'agir comme somnifère naturel. La laitue contient du lactucarium, une molécule qui lui confère ses propriétés calmantes et en fait un remède très efficace dans les cas d'insomnie, mais également de spasmes viscéraux ou génitaux, d'incontinence d'urine, de douleurs névralgiques, de palpitations cardiaques, de toux nerveuse et d'excitation.

Le terme «laitue» est apparu dans la langue française au XI^e siècle. Il vient du latin lactuca, qui est dérivé de «lactus» signifiant «lait» car une substance laiteuse, un latex, s'écoule des tiges entaillées une fois la laitue coupée. La culture de la laitue remonte à plus de 4 500 ans. Elle était utilisée pour guérir la stérilité, le stress et l'anxiété. Il semblerait qu'elle n'était appréciée à l'époque que pour l'huile contenue dans ses graines. Plus tard, au 6^e siècle, les Perses la consommèrent pour ses feuilles. Après une période d'oubli, il fallut attendre le 17^e siècle pour la redécouvrir surtout cuite en sauce. Sa consommation en cru se répandit au 18^e siècle avec l'invention de la vinaigrette.

Préparation de la tisane

Versez 200 ml d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Plongez-y 2 belles feuilles de laitue proprement



Photo : DR

rincées avec de l'eau et du citron ou de l'eau et du vinaigre, contre les pesticides. A la reprise de l'ébullition, les feuilles s'amollissent et foncent un peu : coupez le feu, couvrez et laissez infuser une dizaine de minutes. Passé ce temps, la salade est «cuite», le liquide a pris une teinte vert-jaune tout à fait normale.

Il reste à retirer les feuilles pour boire tranquillement la tisane. La saveur est quasi inexistante, pas d'amertume, un léger goût d'herbe verte.

Idéale pour perdre du poids

La laitue contient peu de glucides et seulement des traces de lipides. Elle est ainsi idéale pour les personnes qui surveillent leur ligne. A consommer après les repas.

Elle apaise les crises de foie

Aviez-vous déjà remarqué que la salade vous permettait de bien digérer ? La laitue a des vertus particulières, qui atténuent les sensations de nausées et qui apportent de l'énergie aux organes tels que le foie.

Buvez-en 1 tasse à la fin de chaque repas, le nombre de jours qu'il faudra pour vous sentir mieux.

C'est un tranquillisant naturel

La laitue, en plus d'être un aliment très sain, aide à combattre la nervosité car c'est un tranquillisant naturel. C'est aussi un remède très efficace contre les insomnies, souvent liées au stress.

Vous pouvez prendre deux tasses de cette tisane par jour.

Aide à prévenir et combattre l'anémie

La laitue contient du fer et de la chlorophylle, substances utiles à la synthèse de l'hémoglobine, cette protéine qu'on trouve dans les globules rouges. Vous pouvez en prendre 2 tasses par jour.

Elle combat le psoriasis

La tisane de laitue peut être utilisée comme une compresse sur le visage et d'autres parties du corps. Elle peut aider à guérir l'acné et le psoriasis par le nettoyage de la peau.

Pour être efficace, les compresses doivent être à température ambiante et conservées pendant 10 minutes.

Contre la couperose

La tisane de laitue peut calmer les désagréments liés à la couperose, tels que les rougeurs aux joues et les picotements. Il est possible de l'utiliser en lotion ou en brumisation. Appliquez les feuilles de laitue en cataplasme sur le visage.

Pour prévenir les maladies respiratoires

L'ail frais stimule l'activité des cellules immunitaires, il est très utile en prévention des maladies respiratoires. Râpez une gousse fraîche et laissez-la reposer une dizaine de minutes pour favoriser la libération d'allicine. Intégrez-la ensuite à votre nourriture, vinaigrette, etc.

L'avoine aliment anti-fatigue

L'avoine possède des vertus tonifiantes. Pour en extraire tous les bienfaits et en faire une boisson, il vous suffit de porter à ébullition 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine (khortal) dans 250 ml d'eau, puis de filtrer le liquide et de le laisser refroidir. C'est prêt !

La passiflore efficace contre les acouphènes

Une infusion à la passiflore (nouar essaa) peut être efficace contre les acouphènes. En revanche, elle n'agit que très peu sur la baisse de l'audition. Verser 1 cuillère à café de passiflore séchée dans une tasse et ajouter 15 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes. Boire 1 tasse 3 fois par jour.

Eliminez les gaz avec le citron

Pendant le repas et le dîner, buvez à petites gorgées le jus d'un citron dilué dans un verre d'eau. Chaque fois que vous avez des douleurs à cause des gaz, vous pouvez boire le même mélange.

Des vertus souvent insoupçonnées

Lors d'une étude la plus importante réalisée dans le domaine, les chercheurs ont découvert que manger des amandes était associé à une baisse de la mortalité de 20% ! De quoi transformer votre dose quotidienne d'amandes en une puissante alliée pour rester en bonne santé !

Le saviez-vous... ?

On a découvert qu'en Inde, le cancer de la prostate est une maladie rare. Les scientifiques en sont arrivés à la conclusion que ce phénomène presque miraculeux était le résultat, au moins en partie, de l'abondance du curcuma dans la cuisine indienne. Le curcuma joue ce rôle «d'aspirateur» des cellules dangereuses. Plus exactement, la curcumine va freiner le développement des cellules cancéreuses et aider votre corps à les éliminer plus facilement.

Un bon traitement contre la sinusite

Buvez une infusion à base de zeste de racine de gingembre (skendjbir), de feuilles d'eucalyptus (kalitous), de jus de citron et de miel. Vous devez faire bouillir le zeste de gingembre et les feuilles d'eucalyptus dans un litre d'eau pendant environ 15 minutes ; après, vous devrez la filtrer et y ajouter le jus de citron et quelques cuillerées de miel. Si vous la prenez quotidiennement, vous remarquerez une grande amélioration.

Soignez les hémorroïdes avec ce remède

Un autre remède maison contre les hémorroïdes est de faire bouillir de l'eau avec deux clous de girofle (qronfel), 3 feuilles de laurier (rand) et 3 gousses d'ail. Cette combinaison est excellente pour soulager les hémorroïdes. Laissez bouillir 10 minutes, filtrez et laissez le liquide refroidir. Appliquez plusieurs fois par jour sur la zone à l'aide d'une compresse.

Pour réguler la pression artérielle

Les pommes de terre sont un aliment très sain si vous les consommez de manière correcte. Comme vous devez le savoir, les pommes de terre sont une source importante de potassium. Ce minéral vous aidera à réguler la pression artérielle et à diminuer vos taux de sodium. En plus de cela, elles sont aussi riches en magnésium. Ce qui fait que vos niveaux de stress se réduisent et que votre système immunitaire s'améliore.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Mélange naturel pour retarder le vieillissement

Les femmes se sont toujours inquiétées de conserver leur jeunesse, même si elles savent très bien qu'à un moment donné, elles devront accepter les signes de l'âge. L'élixir de jeunesse des femmes est une recette naturelle qui mélange les propriétés de l'huile de lin (zeriâtes el kettane) avec de l'ail et du citron, pour obtenir un incroyable allié de la santé et de la beauté de la peau et des cheveux.

Ingrédients :

- 100 ml d'huile de lin.
- 2 citrons moyens.
- 500 g de miel.

Comment la préparer ?

• Mettez les gousses d'ail et le citron, avec son zeste, dans un mixeur. Ajoutez-y le miel et l'huile de lin, et mixez le tout jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.

• Gardez le mélange dans le réfrigérateur et consommez-en 1 cuillerée, trois fois par jour, une demi-heure avant les repas.

* Pourquoi ce mélange aide à rajeunir le corps ?

L'huile de lin contient des acides gras essentiels qui apportent de grands bénéfices à la santé et à la peau.

Cette huile est aussi la plus grande source végétale de lignanes, des antioxydants importants qui, mélangés au citron, aident à nettoyer les conduits hépatiques et biliaires. Un foie sain est synonyme de bonne santé et de jeunesse.

D'autre part, le citron apporte une quantité importante de vitamine C, qui renforce le système immunitaire et les vaisseaux sanguins. De plus, l'ail nettoie les vaisseaux sanguins, lutte contre le cholestérol, protège le cœur et apporte une grande quantité d'antioxydants qui stimulent la régénération cellulaire.

Ce remède naturel simple est riche en nutriments essentiels pour la santé et la beauté. Sa consommation régulière vous aidera à vous protéger des maladies, et vous permettra de prendre soin tant de votre peau que de vos organes internes.

Pour traiter les infections urinaires

La courgette est un excellent diurétique qui stimule l'élimination de liquides dans l'organisme, et c'est pour cela qu'elle est surtout recommandée pour traiter les infections urinaires, la cystite et la néphrite. De plus elle aide à prévenir l'apparition de calculs rénaux.

Du tilleul contre les douleurs

Le bain de tilleul est très apprécié pour ses bienfaits sur les douleurs corporelles et les courbatures. Versez 1 litre d'eau dans une casserole et ajoutez-y 20 g de fleurs de tilleul. Mettez le tout sur le feu et laissez bouillir pendant 15 minutes avant de déverser la décoction dans l'eau du bain. Pour profiter pleinement des vertus de votre préparation, restez au moins 20 minutes dans le bain, en immergeant bien votre corps.

Retrouvez la voix grâce au thym

Le thym, très utilisé pour traiter les infections des voies respiratoires, car il agit comme un antiseptique et un expectorant. Ebouillantez le thym (z'itra) dans un récipient avec de l'eau chaude ; il s'agit seulement de l'ébouillanter et non pas de le faire bouillir. Laissez tremper dans l'eau pendant environ dix minutes et filtrez. Pressez également le jus d'un demi-citron et ajoutez-le au liquide du thym obtenu, avec une cuillère de miel. Il est recommandé de prendre une tasse de ce mélange tous les jours pendant une semaine.

Le poivre de Cayenne contre la bouche sèche

La sécheresse buccale, aussi connue sous le nom de xérostomie, est causée par un manque de salivation lié au stress, à l'anxiété, à la déshydratation, à la consommation de certains médicaments, au tabagisme et à certaines situations telles que la ménopause.

Le poivre de Cayenne permet d'augmenter la sécrétion de salive par les glandes salivaires, il constitue donc un bon remède contre la sécheresse de la bouche. Il vous suffit d'appliquer un peu de poivre sur la langue, en le dispersant sur toute la surface. Vous aurez la sensation d'un aliment piquant, et c'est précisément cette sensation qui stimulera la production de salive.

Sachez que...

La consommation de coings (sferdjel) est également recommandée aux personnes qui ont tendance à avoir des taux de cholestérol élevés, car les fibres solubles diminuent l'absorption du cholestérol dans le sang et aident à maintenir des taux stables.