



La laitue



Dans l'antiquité, la laitue était surtout consommée pour ses vertus narcotiques !

La laitue contient une substance proche de l'opium (lactucarium. C'est une substance dont les effets se rapprochent de ceux de l'opium, sans en présenter les inconvénients (toxicité, inhibition de centre nerveux, constipation, etc.), lui procurant des effets anti-douleurs et sédatifs. Heureusement cette substance ne présente pas d'effets toxiques dangereux.

C'est ce lactucarium qui est à l'origine des vertus calmantes de la laitue que l'on utilisera plus largement encore en cas d'incontinence d'urine, de douleurs névralgiques, de palpitations du cœur, de toux nerveuse, de spermatorrhée, de coqueluche, d'excitation nerveuse ou sexuelle. La plante est sédative dans la sphère sexuelle. C'est pour cela que les pythagoriciens la considéraient comme «la plante des eunuques».

Les propriétés calmantes et diurétiques de la laitue permettent de l'utiliser à la fois dans la rétention et l'incontinence d'urine.

Pour les insomniaques, une bonne salade de laitue le soir est idéal pour trouver plus facilement le sommeil.

Un bouillon de laitue (60 g de laitue pour litre d'eau à faire cuire doucement pendant une heure) est la meilleure lotion à employer pour le visage en cas d'acné.

Un masque laitue est aussi utilisé pour traiter l'acné :

Prendre des feuilles de laitue fraîche, faire cuire avec du lait bouilli à feu doux pendant une minute et mettre les feuilles de laitue hachée sur le visage pendant 20 à 30 minutes. Puis enlever et laver le visage ou la zone affectée avec de l'eau tiède sans utiliser de savon afin de bénéficier de laitue.