



La luzerne



La luzerne est une plante médicinale dont l'utilisation remonterait à près de mille cinq cent ans, elle connaît des propriétés thérapeutiques fortifiantes, nutritives et diurétiques. Les Chinois l'utilisaient pour combattre les troubles digestifs. On l'utilisait également en Inde pour favoriser la digestion, la rétention d'eau et les troubles arthritiques. Les amérindiens l'employaient contre la jaunisse et pour améliorer la coagulation sanguine.

La luzerne enrayer les troubles de la fatigue et des nervosités, elle est un remède des asthénies et des anémies.

La luzerne est utilisée pour traiter les ongles cassants et les cheveux ternes, fourchus, pour réduire la mauvaise haleine ainsi que les odeurs corporelles trop importantes.

Par sa richesse en minéraux, la luzerne est conseillée dans la ménopause et l'ostéoporose, elle réduit le taux de cholestérol.

La luzerne permet de désintoxiquer l'organisme. Son puissant effet nettoyant sur les tissus de l'organisme en fait un atout précieux pour les personnes qui ont besoin de se « purifier » en profondeur.

La luzerne agit sur les différentes infections pulmonaires et respiratoires, comme les bronchites et les crises d'asthme.

La luzerne est bénéfique dans les cas de bronchite, d'asthme, de certains troubles de la vessie et la prostatique, de maladies de la peau et de maladies virales et bactériennes en général.

Grâce à son taux élevé en fibres, la luzerne permet de réduire un taux de cholestérol et de triglycérides trop élevé, sans pour autant affecter le « bon » cholestérol.

On utilise également la luzerne dans les cas de rhumatismes, d'arthrite et contre la goutte.

Une tisane de luzerne se fait à l'aide feuilles séchées, à raison de 1 ou 2 c. à café par tasse d'eau bouillante.