Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
Heft: 7-8

Rubrik: Docteur nature : la laitue militante de la chasteté

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

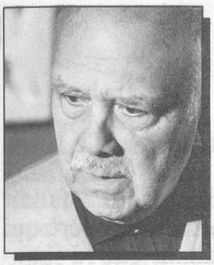
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE



Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux – notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», éditions France-Empire – vous montre de mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature.

la laitue

militante de la chasteté

Passer sa vie dans «un panier à salade», quand on est une militante de la chasteté, ce n'est pas une erreur judiciaire.
C'est la laitue.
Cette salade du peuple excelle à calmer l'éréthisme sexuel. Les Pythagoriciens la considéraient, dédaigneusement, comme la «plante des eunuques». Au moyen âge, les moines devaient en consommer beaucoup – pour ne pas s'intéresser aux «frisées». Elle contient, en effet, un suc laiteux qui calme l'excitation sexuelle!
Pourtant, elle fait fructifier, entre autres, ses mines de cuivre, de fer, de manganèse, de zinc, ses phosphates, son sodium, son potassium, sa chlorophylle et épèle tout un mini-alphabet de vitamines: A, B, C, D, E. La laitue de la vertu n'en trône pas moins sur les tables du gourmet des quatre saisons, dès le mois de juin-juillet.
En salade, braisée au beurre-noisette, à la crème, farcie, en fritot – trempée dans une pâte à frire légère, en gratin – en chapelure et beurre fondu, en soufflé, à l'italienne, à la hollandaise – alternée avec croûton frit au beurre, en soupe – avec pommes de terre à la Colbert, étuvée, passée à l'anglaise et frite – ou simplement braisée au maigre, la laitue se retrouve partout. D'ailleurs, les Hébreux faisaient entrer la laitue, en même temps que l'agneau, dans les agapes pascales et c'est depuis l'empereur Domitien, que la laitue, alors prévue en fin de repas, prit la première place en entrée. Que ceux qui la dégustent seulement avant le fromage nous jettent la première soupière!

L'art de la laitue de dissuader les érotiques l'a fait entrer, tout naturellement dans la médecine.
Légèrement hypnotique, antispasmodique, propre à tarir le priapisme de la blennorragie, la laitue, heureusement, ne se contente pas de donner aux adules le culte du sédatif.

En médicament de Nature, la salade ignore la cuisson au beurre ou à la crème: elle se prend crue – feuilles, jus, semences.

Les feuilles sont utiles, aussi bien contre l'insomnie que l'éréthisme nerveux. Elles sont également béchiques. Faites cuire à feu doux pendant une heure 75 à 80 g de laitue dans un litre d'eau. Prenez 3 verres par jour de cette décoction, entre les repas.
La décoction de feuilles de laitue est souvent utilisée en lotion contre l'acné.
Si elles sont cuites avec un peu d'huile – de préférence d'olive ou de noix – les feuilles de laitue préparent des cataplasmes contre les abcès, les furoncles, les brûlures – peu profondes.
Le jus, plus encore que les feuilles, dissuade les «obsédés». Avec du lupulin, il adoucit les spermatorrhées. Mêlé à de l'hydrolat de marjolaine, de tilleul et de valériane, il efface les insomnies nerveuses.
Des guérisseurs de campagne font encore sucer du suc blanc de laitue pour guérir l'asthme, la bronchite, la coqueluche. C'est un sirop naturel contre la déminéralisation, l'arthrite, la congestion hépatique et la constipation. Le suc de laitue n'est pas à négliger pour les diabétiques.
Les semences sont calmantes, elles aussi. Elles soulagent l'opthalmie en bains d'yeux ou en lotion. Une cuillerée à café par tasse, en décoction. Contre l'asthme et la pleurésie, elles ne sont pas à négliger: une cuillerée à café par tasse, deux fois par jour, à la dose de 5 g.
Si elle peut être décevante la nuit, la laitue est toute fraîche dans l'assiette de la journée. La laitue est une bonne fille qui sait soulager bien des affections.

P.V.

Prochain numéro:
le poireau