

REMÈDE DE « GRAND-MÈRE » DE LA LAITUE CONTRE L'INSOMNIE

Indications

La laitue a des propriétés relaxantes. Grâce à sa teneur en lactucarium (suc épais), elle apaise le système nerveux et améliorerait ainsi le sommeil.

Ingrédients

75 grammes de feuilles de laitue
Eau

Préparation

Faire bouillir 75 g de feuilles de laitue dans 1 litre d'eau pendant 30 minutes. Récupérer l'eau de la préparation en la filtrant dans une passoire.

Posologie

Boire un verre entre chaque repas

Informations extraites du site internet :

<http://www.medisite.fr/dictionnaire-des-remedes-de-grand-mere-laitue-sommeil.901842.1959.html>