

## PLANTAS QUE CURAN: LA LECHUGA



La lechuga es un alimento que forma parte de la dieta diaria siendo uno de los ingredientes clásicos de ensaladas, con la que se acompaña los distintos tipos de platos. Es esencial conocer las propiedades y beneficios fundamentales que tiene este vegetal para el organismo.

La lechuga no pierde ninguno de sus aportes y propiedades naturales, ya que este vegetal se consume crudo.

### Tipos de lechuga

Entre las lechugas más comunes encontramos:

*Romana*: tiene la hoja alargada y estrecha

*Cogollo*: son unas lechugas con el tallo muy pequeño

*Hoja mantecosa*: tiene una hoja muy ancha de color verde intenso con un tacto muy suave.

*Trocadero*: tiene unas hojas de un verde más pálido y éstas son blandas.

*Hoja de roble*: tiene hojas marrones y granates onduladas muy características.

*Escarola*: tiene los bordes dentados y rizados o lisos. La podemos encontrar principalmente en invierno

### Propiedades de la Lechuga

- ♣ Contiene una gran cantidad de hierro, que sirve para aliviar y prevenir la fatiga, el cansancio y la anemia.

<http://lafuentedelconocimiento.weebly.com/plantas-que-curan.html>

- ⤴ Fortalece las vías respiratorias, evitando estados gripales o resfríos.
- ⤴ Tiene efectos sedantes y tranquilizantes, ya que calma los nervios, alivia las palpitaciones y controla los problemas de insomnio.
- ⤴ Es un poderoso analgésico, ya que tiene un efecto calmante en dolores musculares, torceduras o golpes.
- ⤴ Contiene antioxidantes naturales, que protegen al organismo de los radicales libres, causantes del envejecimiento celular.
- ⤴ Disminuye los niveles de colesterol y activa la circulación previniendo la arterosclerosis.
- ⤴ Regula los niveles de azúcar en la sangre, ideal para las personas diabéticas.
- ⤴ Alivia problemas de flatulencias, ya que actúa como un agente desinflamante efectivo en casos de inflamación abdominal.
- ⤴ Es de gran ayuda para evitar casos de retención de líquidos, infecciones urinarias, edemas y cálculos renales.
- ⤴ Posee altas dosis de calcio y fósforo que ayudan a tener huesos sanos y fuertes.
- ⤴ Ayuda a aliviar el estreñimiento.
- ⤴ Tiene alto contenido en agua y bajo nivel sodio, que favorecen la depuración del organismo y la eliminación de toxinas.
- ⤴ Contiene propiedades que sirven para limpiar y cuidar el cutis.

### **Beneficios de la Lechuga**

Además de consumirla en la típica ensalada, podemos aprovechar los beneficios de la lechuga para tratar desde dolores de cabeza hasta problemas de garganta si la tomamos en infusión.

Su composición química presenta vitaminas y minerales, aunque su riqueza principal está presente en los alcaloides: hiosciamina, lactucina, ácido lactucico y asparraguina.

Se ha comprobado que la lechuga sirve como terapia de apoyo para el asma y la diabetes y también para tratar la tos nerviosa. Asimismo resulta muy útil para aliviar a personas que están sufriendo dolores crónicos.

Las propiedades de la lechuga se concentran en sus hojas y por eso la infusión de hojas de lechuga tiene varias aplicaciones curativas y usos medicinales.