

## Beneficios para tu organismo

El gran Leonardo Da Vinci ya hablaba sobre este alimento y su importancia para la salud. De la lechuga se ha dicho que es buena para la vista, que tranquiliza y que influye en la libido. A pesar de que no todos los efectos que se le atribuyen están probados, su valor nutritivo es notable.

Los beneficios principales que te aporta la lechuga son:

Lettuce leaves isolated on white background. Batavia salad. Top view

- Es un alimento **remineralizante, alcalinizante y refrescante**. Además, su alto contenido en agua hace que sea un alimento muy hidratante.
- Estimula el **buen funcionamiento de los riñones** y previene infecciones del tracto urinario.
- Posee una **acción aperitiva**. Estimula las glándulas digestivas y tiene una actividad suave como laxante debido a la fibra que contiene.
- Es **depurativa**. La acción que ejerce para drenar el hígado le confiere una actividad depurativa general del organismo.
- Es **hipoglucemiante**. Reduce el nivel de azúcar en sangre, lo que es indicado para el consumo de personas diabéticas.
- Posee propiedades que favorecen la **conciliación del sueño** y tiene una **acción analgésica**. Por ello, se dice que tiene cualidades hipnóticas. Presenta propiedades calmantes durante un período de exaltación o excitación nerviosa (contiene *lactucarium*, que calma el sistema nervioso).
- **Previene algunos tipos de cáncer**. Al ser rica en betacaroteno previene el cáncer de colon y pulmón.
- Tiene propiedades **diuréticas**. Combate la retención de líquidos.
- Es **protectora del corazón**. Su contenido en flavonoides como la quercetina reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- **Protege la mucosa gástrica**.

- **Es saciante**, lo que resulta de gran ayuda entre quienes desean controlar su peso o seguir una dieta de adelgazamiento.