

PROPIEDADES DE LA LECHUGA (LACTUCA SATIVA) BATAVIA HOJA VERDE

CARACTERÍSTICAS DE LA LECHUGA



Nombre vulgar: Lechuga

- Inglés: Lettuce

Nombre científico: *Lactuca sativa* L.

Familia: Compuestas

Hábitat: Su origen se sitúa en Asia, a partir de la especie *Lactuca serriola*. Se encuentra ampliamente cultivada en todo el mundo, presentando numerosas variedades. Algunas veces aparece asilvestrada,



Ilustración botánica de la lechuga.

Descripción de la lechuga

Planta herbácea **anual** de la familia de las Compuestas. **Tallos** muy cortos. **Hojas** verde brillantes sin espinas, las inferiores enteras con peciolo corto. Hojas superiores **sésiles**, más redondeadas y ovales. **Flores** amarillas manchadas de violeta en panículas. **Frutos** de color gris con un pico prominente, tan largo como el resto.

Componentes de la lechuga

Lactuca sativa, lechuga propiedades medicinales

En general, las hojas de lechuga son un alimento muy liviano, compuesto en un 95% por agua. Los demás componentes que contiene son:

- **Fibra:** Pectinas
- **Ácidos grasos:** linoleico, oleico, palmitico, esteárico
- **Aminoácidos:** Alanina, cistina, histidina, glicina, isoleucina, leucina, lisina, serina, tirosina, valina, ácido glutamínico (Hojas)
- **Ácidos:** cítrico, málico, oxálico
- **Vitaminas:** A (betacarotenos), C, E, B1, B2, B3 (Hojas)
- **Minerales:** Potasio, calcio, magnesio, sodio, azufre, hierro, aluminio, **cobre**, cobalto, silicio, selenio, molibdeno, circonio, itrio (Hojas), estroncio (Tallo).
- **Flavonoides:** luteolina, carotenos, quercetina
- **Lactucina** (principio activo con propiedades sedantes, tónicas y antitumorales)

PROPIEDADES MEDICINALES DE LA LECHUGA



USO INTERNO

Lechuga, un buen tranquilizante

La lechuga tiene principios sedantes, la lactucina, por lo que presenta un efecto tranquilizante. Ayuda a **calmar los nervios, controlar las palpitaciones** y a **dormir mejor** por las noches, evitando el **insomnio**. (Tomar una buena ensalada de lechuga, con **aceite de oliva** antes de irse a dormir.)

Esta propiedad se incrementa si realizamos una decocción al 50 % de hojas de lechuga y nos tomamos un par de vasos al día, por las mañanas y antes de acostarnos). Los responsables de esta propiedad son la lactucina, uno de los principales componentes del jugo de la lechuga.



Foto de lechuga cultivada

Lechuga: Un muy buen diurético

- **Diurética:** La lechuga esta considerada **uno de los mejores diuréticos**, es decir, que favorece la eliminación de orina, por lo que resulta adecuado en aquellos casos en que haya que estimular a los riñones para aumentar la micción. Se recomienda en casos como: **obesidad, hipertensión arterial, hidropesía** (acumulación de líquidos en el cuerpo con hinchazón de los tejidos), edemas, dolor de riñón (**nefritis**), **cálculos renales, insuficiencia renal**, inflamación de la vejiga urinaria (**cistitis**), etc.

Igualmente se utiliza como apoyo en las **dietas para la diabetes** (dietas destinadas a rebajar el azúcar de la sangre), mediante la eliminación de líquidos corporales. (Decocción al 50 % de hojas de lechuga durante 10 minutos. Tomar un par de vasos al día)

Lechuga para ayudar a eliminar los gases

- **Contra la flatulencia:** La lechuga es adecuada para el **aparato digestivo**. Presenta propiedades **carminativas**, liberando el organismo de las **molestas flatulencias** evitando la sensación de **barriga hinchada**, llenado del estómago y vientre. (Decocción al 50 % de hojas de lechuga durante 10 minutos. Tomar un par de vasos al día). Este mismo preparado es estomacal y ayuda a **facilitar la digestión y proteger el estómago** aliviándolo de las inflamaciones intestinales.

Lechuga para el aparato circulatorio

La lechuga mejora la **circulación**, previene la **arteriosclerosis** y disminuye el **colesterol**. Su uso ayuda a mejorar la **mala circulación en general** o aquella que **afecta a las piernas** o los pies.

La lechuga previene la formación de **coágulos** en los vasos sanguíneos, responsables de enfermedades como **angina de pecho**, **infarto de miocardio**, **ictus**, etc. (Ensaladas de lechuga cruda o lechuga frita)

PROPIEDADES DE LA LECHUGA



© www.botanical-online.com

Planta comestible y medicinal rica en fibra y en betacarotenos

Contiene lactucina, con propiedades sedativas.



Es muy pobre en calorías y sodio, que la hacen adecuada para dietas de adelgazamiento y la hipertensión

Lámina-resumen de las principales propiedades de la lechuga (imagen protegida por copyright)

Propiedades de la lechuga para enfermedades respiratorias

Las decocciones de hojas de lechuga resultan interesantes para las afecciones del aparato **respiratorio**, ayudando a combatir los **ataques de asma** y los **espasmos bronquiales**. Si se deja espigar la planta, pueden aprovecharse los tallos florales para realizar las mismas decocciones con propiedades más destacadas que las de las hojas.

Para **combatir la tos**, se puede realizar un jarabe cociendo 150 g de hojas frescas y hervirlas durante un cuarto de hora. Se añade a la mezcla resultante una taza de azúcar. Se guarda en un frasco cerrado para tomar un par de vasos al día calientes. También se puede realizar una decocción de unas hojas en agua. Añadir el jugo de un **limón**. Beber un par de vasos al día, uno antes de irse a la cama.

Lechuga para el exceso de deseo

A la la lechuga se le atribuyen supuestos valores que otorgan a esta planta la propiedad de **apaciguar el deseo** propiedad que ya fue muy resaltada en su día por el romano Plinio, cuyos pensamientos se consideraron capitales hasta bien entrada la Edad Media. (Comer la lechuga en ensalada)

Relacionado con el **aparato genital femenino**, en casos de **dismenorrea**, los preparados de lechuga son útiles para **favorecer la menstruación**, evitando el dolor o reglas muy prolongadas se puede realizar una infusión durante media hora de 100 g de hojas tiernas por litro de agua. Beber 2 o 3 tazas al día.

REMEDIOS CON LECHUGA PARA USO EXTERNO

Propiedades de la lechuga para calmar el dolor

La lechuga en uso externo constituye un buen **analgésico**. Sus propiedades emolientes pueden ser utilizadas para mitigar los dolores producidos por **golpes, torceduras, esguinces, contusiones, etc.** (Decocción de hojas tiernas durante 15 minutos en agua. Colar, dejar enfriar y aplicar como una cataplasma. Se incrementan estas propiedades si se añade a la pasta unas gotas de aceite de oliva.) (Obtener su zumo machacando la planta. Colar y aplicar sobre la zona dolorida)

Las propiedades analgésicas de la lechuga también pueden aprovecharse para mitigar el dolor de las **quemaduras** y **quemaduras solares** (Decocción de unas hojas de lechuga en agua durante 15 minutos. Enfriar y aplicar el líquido con una gasa sobre la superficie afectada)

Lechuga para el cuidado de los ojos

Puede utilizarse como **colirio ocular** para tratar la **conjuntivitis, legañas, ojos cansados**, enrojecidos, etc. (Hervir durante 6 minutos 50 gr de hojas en medio litro de agua, con unas gotas de aceite. Dejar enfriar y , con una gasa, mojar los ojos doloridos.)

Propiedades cosméticas de la lechuga

- **Desodorante natural**: Para impedir el **olor de los pies** y **olor de las axilas**, el jugo de lechuga, al igual que el de **rábano**, constituye uno de los mejores **desodorantes naturales**. (Sacar el jugo de una lechuga y guardar en la nevera. Después de bañarse, mojar los pies o las axilas con un poco de jugo)

- **Cuidado del cutis**: La lechuga se puede utilizar para confeccionar **mascarillas** o **cremas limpiadoras** para el cuidado del cutis. (Véase **mascarilla para piel mixta**)

PROPIEDADES ALIMENTARIAS DE LA LECHUGA

La lechuga es un alimento que no debería faltar en nuestras mesas habitualmente.

Como hemos visto, sus propiedades como alimento se superponen con sus propiedades como medicina natural, haciendo posible aquella frase de **Hipócrates**: **"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento"**.

Muchas de las propiedades alimentarias de la lechuga ya han sido descritas en el apartado anterior. Además de las propiedades anteriores, debemos tener en cuenta su bajo contenido en grasas y en **hidratos de carbono** y su alto contenido en agua, lo que le proporciona un **poder calórico de tan solo 13 Kcal por cada 100 g**. Resulta muy adecuada para **dietas de adelgazamiento**.



Ensalada de lechuga, aguacate, rebanitos, tomate, olivas y queso

Su riqueza en minerales, especialmente **potasio**, que es muy necesario para mantener un nivel adecuado de líquidos en el cuerpo, junto con el **calcio** y el **fósforo** la hace especialmente idónea para el correcto bienestar de los huesos. Por su **relación calcio-fósforo**, se considera a la lechuga como un buen **alimento calcificante**, muy bueno para prevenir la **osteoporosis**.

Presenta además una serie de oligoelementos no muy habituales dentro del mundo vegetal, como el **selenio**, un antioxidante que tiene un papel fundamental en la prevención de ciertos tipos de **cáncer**, como el **cáncer de colon**, **cáncer de próstata** o **cáncer de pulmón**.

El selenio también previene el **envejecimiento precoz** e incluso ayuda a combatir la **caspa**. Entre las plantas que presentan más proporción de este elemento se encuentran el cardo mariano (*Silybum marianum*) o la Valeriana (*Valeriana officinalis*).

La lechuga contiene muchos **aminoácidos** necesarios para la formación de las proteínas, algunas, como la **alanina**, veces necesarias para la construcción del tejido muscular y nervioso, otras, como la **glicina**, para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Presenta **vitaminas C y E**, pero, sobre todo es muy rica en **betacaroteno**, que el hígado transforma en **vitamina A**. Este componente, que aparece con mayor proporción en la **zanahoria** (*Daucus carota*) ha demostrado tener una gran influencia como **antioxidante** y anticancerígeno (Ver **zanahoria- betacarotenos**)

¿Cómo comer las lechugas?

Es conveniente comerla fresca, para que no se pierdan sus propiedades alimenticias y medicinales. **Resulta muy importante lavar la lechuga adecuadamente** porque puede presentar restos de productos orgánicos, **insectos**, tierra, etc. Los huertos presentan muchas veces restos fecales que deben ser eliminados completamente para que no produzcan intoxicaciones alimentarias. (Véase como **lavar las verduras**)

Tenemos que tener en cuenta que las hojas internas, aunque puedan resultar más apetitosas, presentan menor cantidad de componentes que las hojas externas de color verde más fuerte.

Toxicidad de la lechuga: ¡Cuidado con *Lactuca virosa*!

La lechuga cultivada (*Lactuca sativa*) y su variedad montés (*Lactuca scariola*) no presentan toxicidad. Aunque la segunda se utiliza poco en alimentación, también es comestible y sus propiedades son similares a la variedad cultivada, aunque presenta mayores porcentajes en sus componentes. Esta última resulta inconfundible.

Pero **la lechuga montés (*Lactuca scariola*) puede confundirse con lechuga silvestre (*Lactuca virosa*) que presenta alcaloides tóxicos.**

Para distinguir las dos especies silvestres, tenemos que tener en cuenta que la lechuga montés dispone las hojas sobre el tallo en posición vertical y el látex que se desprende al cortar sus hojas es blanco con tonalidades amarillas.

La lechuga silvestre dispone las hojas horizontalmente al tallo y su látex es blanco. La *Lactuca virosa* se ha utilizado como sustitutivo del **opio**, como béquica, antiespasmódica e hinóptica. **Dada su toxicidad, este tipo de lechuga no debería utilizarse en preparaciones caseras.**



Ilustración botánica de *Lactuca virosa*, una planta con alcaloides tóxicos.

Composición nutricional de las hojas de lechuga por 100g.	
Agua (g)	95,5
Calorías (Kcal)	13 ↓
Grasas (g)	0,2 ↓
Hidratos carbono (g)	2,3
Proteínas (g)	1,2
Fibra (g)	1
Potasio (mg)	257
Fósforo (mg)	23
Sodio (mg)	5
Calcio (mg)	32
Selenio (mcg)	0,2
Magnesio (mg)	13
Vitamina C (mg)	8
Vitamina A (UI)	970 ↑
Vitamina B6 (mg)	0,05
Tiamina (mg)	0,06
Riboflavina (mg)	0,06
Niacina (mg)	0,3
Ácido fólico (mcg)	215 ↑

¿Qué es el *lactucarium*?

La lactucina, junto con el lactucero y el ácido lacturico constituyen la base del **brebaje *lactucarium***, que tiene propiedades sedativas, diuréticas e hipnóticas, utilizado en algunas ocasiones como **sustitutivo del opio**, al presentar efectos similares, aunque sin valores adictivos. Estos componentes aparecen tanto en la lechuga silvestre, como en la **achicoria**, pero se ha utilizado generalmente la lechuga silvestre.

Este jugo fue un brebaje muy conocido durante el siglo XIX, cuando los adictos al opio no disponían de esta droga. Se obtenía a partir del látex que segregaba la planta al cortarla. Luego, podía tomarse bebido si se diluía en agua caliente o, si se hervía el líquido hasta evaporar toda el agua, se formaba una pasta, que, una vez seca, se podía fumar. Este producto se tomaba en dosis no superiores a una cucharadita de café, o en forma de jarabe. **Dada su toxicidad no debe tomarse en preparados caseros.**