

PLANTAMOS LEITUGAS

APRENDEMOS :

- Son moi esixentes en coidados.
- Precisan que as reguemos como mínimo cada 3 ou cada 4 días.
- Teremos que abonalas os 25 o 30 días de cultivo.
- Teremos que vixiar con frecuencias os caracois e as babosas que tenderán a atacalas.
- A leituga é moi saudable porque é rica en:

VITAMINA A e
VITAMINA C

CALCIO



FERRO

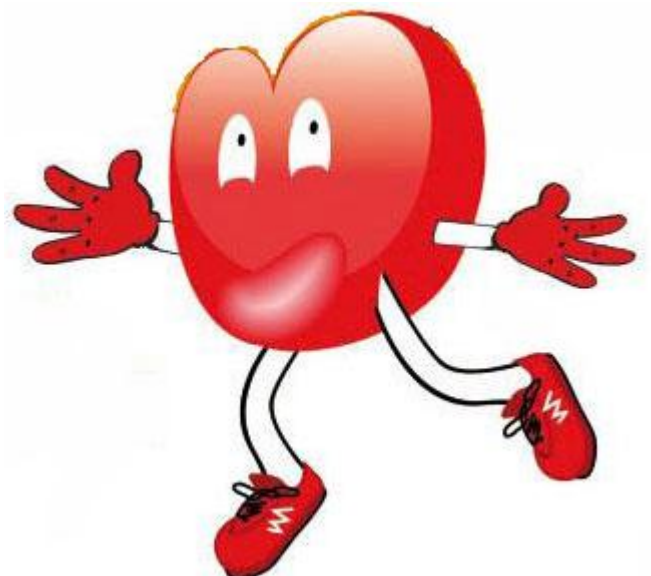
FIBRA

PROPIEDADES E BENEFICIOS :

É unha boa amiga de cardio

APARATO CIRCULATORIO

Mellora a circulación e diminúe o colesterol.
Prevé a formación de coágulos nos vasos sanguíneos responsables de infarto de miocardio, ictus, etc.





SISTEMA NERVIOSO

É sedativa, ten efecto tranquilizante. Axuda a controlar as palpitacións e a durmir mellor.
Evita o insomnio.

APARATO RESPIRATORIO

A infusión que podemos obter cocendo as follas de leituga serve para combater os ataques de asma.

Para calmar a tos podemos facer un xarope cocendo as follas e engadíndolle azucre.

CALMA A DOR

É un bo analxésico para mitigar a dor causada por golpes, esguices ou contusións.

Para isto teremos que cocer as follas e aplicar como cataplasma, engadíndolle unhas gotas de aceite de oliva.

Para mitigar a dor causada por queimaduras coceremos as follas, deixaremos arrefriar e aplicaremos o líquido cunha gasa.



ADIVIÑA:

“ Son unha tola amarrada, que só serve para ensalada”.