**Roszponka** to roślina podobna do sałaty o małych liściach. Jednak na tle sałat wyróżnia się nie tylko rozmiarem liści, lecz także **wartościami odżywczymi**, a co za tym idzie - **właściwościami leczniczymi**. Roszponka zawiera od trzech do czterech razy więcej beta-karotenu i witaminy C niż sałata siewna.   
  


**Roszponka na wiosenne przesilenie**

W ziołolecznictwie roszponkę stosuje się, by poradzić sobie z [wiosennym przesileniem](http://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/Przesilenie-wiosenne-jak-sie-z-nim-skutecznie-rozprawic_39119.html). Jeśli więc po zakończeniu zimy pojawią się objawy, takie jak osłabienie, senność, częste [bóle głowy](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/bol/bol-glowy-to-czesto-objaw-powaznej-choroby-grozne-przyczyny-bolu-glowy_37123.html) i bóle mięśni, rozdrażnienie czy mniejsza odporność na stres, warto sięgnąć po roszponkę.

**Roszponka na uspokojenie**

Roszponka należy do rodziny kozłkowatych, tak jak [kozłek lekarski](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/kozlek-lekarski-waleriana-dzialanie-zastosowanie-skutki-uboczne_37838.html), i podobnie jak to zioło wykazuje działanie uspokajające. Dlatego po roszponkę można sięgać w stanach napięcia i uczucia niepokoju, a także przy problemach ze snem. Roszponka powinna wywołać stan odprężenia psychicznego.

**Roszponka w diecie chorych na dnę moczanową**

Roszponka należy do warzyw, z których powstają małe ilości kwasu moczowego, podobnie jak [bakłażany](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/baklazan-wlasciwosci-zdrowotne-i-odzywcze-oberzyny_41782.html), [papryka](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/papryka-slodka-i-ostra-wlasciwosci-lecznicze-i-wartosci-odzywcze-w-pap_34577.html), [cykoria](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/cykoria-ma-malo-kalorii-i-dobrze-wplywa-na-nerki-trawienie-skore_37826.html), [kapusta](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/kapusty-wlasciwosci-lecznicze_33947.html), [ogórki](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ogorek-wlasciwosci-odzywcze-jakie-witaminy-ma-ogorek_37516.html), [marchew](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/marchew-wlasciwosci-odzywcze-jakie-witaminy-ma-marchew_34471.html) czy [kalarepa.](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/kalarepa-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-ile-kalorii-ma-kalarepa_40718.html) W związku z tym jest zalecana w diecie chorych na [dnę moczanową](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup/dna-moczanowa-podagra-artretyzm-przyczyny-objawy-leczenie_33631.html).

Roszpunka stała się znana także dzięki baśni braci Grimm. W ich opowieści Roszpunka to córka kobiety, która będąc w ciąży zapragnęła zjeść sałatę roszpunkę. Jednak rosła ona w ogrodzie czarownicy. Na prośbę ciężarnej żony mąż zerwał kilka listków, co miało poważne konsekwencje. Wiedźma zabrała ich dopiero co narodzoną córkę, nadała jej imię Roszpunka i uwięziła ją w wierzy, do której można się było dostać tylko po długich włosach dziewczynki.