

# LES BIENFAITS DE LA CAROTTE

Oubliez les pilules de vitamine A. Avec cette Powerfood croquant orange, vous obtenez la vitamine A et une foule d'autres avantages pour la santé puissante y compris une belle peau, la prévention du cancer et antiviellissement. Lire comment obtenir le maximum d'avantages de ce légume étonnant.

## Les avantages des Carottes

### 1. Amélioration de la Vision

La compréhension de la culture occidentale de carottes étant «bonne pour les yeux” est l'un des rares que nous avons eu droit. Les carottes sont riches en bêta-carotène, qui est converti en vitamine A dans le foie. La vitamine A est transformé dans la rétine, de la rhodopsine, un pigment violet nécessaire pour la vision de nuit.

Le bêta-carotène a été également montré pour se protéger contre la dégénérescence musculaire et cataracte sénile. Une étude a révélé que les personnes qui mangent le plus de bêta-carotène avaient un risque 40 pour cent plus bas de la dégénérescence musculaire que ceux qui consommaient peu.

### 2. Prévention du cancer

Des études ont montré que les carottes réduire le risque de cancer du poumon, cancer du sein et le cancer du côlon. Les chercheurs viennent de découvrir falcarinol et falcarindiol dont ils se sentent provoquer les propriétés anticancéreuses. Falcarinol est un pesticide naturel produit par la carotte qui protège ses racines de maladies fongiques. Les carottes sont une des seules sources communes de ce composé. Une étude a montré le risque de cancer 1/3 inférieure par des souris de carotte-manger.

### 3. Anti-Aging

Le niveau élevé de bêta-carotène agit comme un antioxydant à la cellule dommages causés à l'organisme par le métabolisme normal. Il aide ralentit le vieillissement des cellules.

#### 4. saine peau éclatante (de l'intérieur)

La vitamine A et d'antioxydants protège la peau des dommages du soleil. Carences en vitamine A cause de la sécheresse de la peau, des cheveux et des ongles. La vitamine A prévient les rides prématurées, l'acné, la peau sèche, la pigmentation, les taches et le teint inégal.

#### 5. Un antiseptique puissant

Les carottes sont connues par les herboristes pour prévenir l'infection. Ils peuvent être utilisés sur les coupes – déchiquetés crus ou cuits et en purée.

#### 6. Belle peau (de l'extérieur)

Les carottes sont utilisées comme un masque facial peu coûteux et très pratique. Il suffit de mélanger les carottes râpées avec un peu de miel. Voir la recette complète ici: carotte masque.

#### 7. Prévenir les maladies cardiaques

Des études montrent que les régimes riches en caroténoïdes sont associés à un risque plus faible de maladie cardiaque. Carottes ont non seulement le bêta-carotène, mais aussi l'alpha-carotène et la lutéine.

La consommation régulière de carottes permet également de réduire les niveaux de cholestérol du fait que les fibres solubles dans les carottes se lient aux acides biliaires.

#### 8. nettoyer le corps

La vitamine A aide le foie en éliminant les toxines du corps. Il réduit la bile et de la graisse dans le foie. Les fibres

présentes dans les carottes aident à nettoyer le côlon et d'accélérer le mouvement des déchets.

## 9. Les dents et des gencives saines

Tout est dans la crise! Carottes nettoyer vos dents et de la bouche. Ils raclent la plaque et les particules de nourriture, tout comme des brosses à dents ou du dentifrice. Carottes stimulent les gencives et déclenchent beaucoup de salive, ce qui étant alcaline, équilibre les bactéries, formant de l'acide formant des cavités. Les minéraux dans les carottes prévenir les dommages de la dent.

## 10. Préventions des AVC:

De tous les avantages ci-dessus, il n'est pas surprenant que dans une étude de l'Université Harvard, les gens qui ont mangé plus de six carottes par semaine sont moins susceptibles de souffrir d'un accident vasculaire cérébral que ceux qui mangeaient seulement une carotte d'un mois ou moins.

---

# CAROTTE

**AVANTAGES:** excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium.

Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

**INCONVÉNIENT:** une consommations excessive peut donner à la peau un aspect jaunâtre.