



La carotte



La carotte contient naturellement des tas de minéraux et de vitamines, et en particulier la vitamine A. Ses propriétés sont nombreuses: c'est un anti-putride, cicatrisant intestinal et stomacal, tonique, reminéralisant, dépuratif.

Si le bêta-carotène qu'elle contient a la réputation de donner bonne mine, la carotte joue aussi un rôle clé pour préserver la santé de nos yeux et de nos artères.

Une cure de jus de carottes qui est un fluidifiant biliaire, un cicatrisant gastrique et un régulateur du transit intestinal.

Une consommation régulière de carottes réduirait de 60% le risque d'accident vasculaire.

Elle est utilisée surtout pour les diarrhées infantiles, les infections intestinales, les insuffisances hépatobiliaires.

Le bêta-carotène de la carotte entretient les photorécepteurs de notre rétine, chargés de convertir l'énergie lumineuse en influx nerveux. La carotte donne une bonne vision nocturne. De plus, elle aide à prévenir la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Pour la gastrite: prendre un grand verre de jus de carotte 2 fois par jour.

La carotte permet de lutter à la fois contre la diarrhée et la constipation.

Un verre de jus de carotte avec un peu de jus de citron et une cuillerée à soupe de miel avant chaque repas, deux à trois fois par jour, durant dix jours va atténuer les douleurs rhumatismales.

Pour les brûlures : Prendre une carotte crue. Bien la laver. Râper puis appliquer directement sur les brûlures cicatrisées sera très efficace pour enlever les traces.

Contre les coups de soleil : appliquer un cataplasme de jus de carottes sur le visage pour atténuer les brûlures causées par le soleil.

Les personnes qui veulent bronzer plus vite prennent du jus de carotte. Si ils en prennent en trop grande quantité ou pendant trop longtemps leur peau devient jaune orange. Ce n'est pas dangereux, il suffit d'arrêter de boire du jus et tout rentre dans l'ordre.