

## **CAROTA: mille modi, mille stagioni e proprietà benefiche eccellenti.**

C'è sempre, e' sempre buona, si puo' usare in mille modi e in mille stagioni, ed ha proprietà benefiche eccellenti: si tratta della CAROTA . Questa comune "radice" utilizzata per preparare salse ed insaporire pietanze, contiene infatti diversi principi attivi tra cui il carotene, sostanza trasformata dal nostro organismo in vitamina A. Il Beta Carotene (Vitamina A) è necessario per la corretta crescita e riparazione dei tessuti corporei; aiuta a mantenere pelle liscia e morbida e sana; aiuta a proteggere le mucose della bocca, del naso, della gola e dei polmoni, riducendo così la suscettibilità alle infezioni; protegge contro gli agenti inquinanti (azione antiossidante contro gli effetti nocivi dei radicali liberi); contrasta la cecità notturna e la vista debole, e aiuta nella formazione di ossa e denti. L'attuale ricerca medica dimostra che i cibi ricchi di Beta Carotene aiutano a ridurre i rischi di tumore ai polmoni ( soprattutto nei fumatori che 'bruciano' letteralmente molta vitamina A) e certi cancri della cavità orale. A differenza della Vitamina A estratta dall'olio di fegato di pesce, il Beta Carotene non è tossico. Una alimentazione ricca di grassi, il lavoro davanti al computer o con luce artificiale, l'inquinamento, il fumo di sigaretta ed altri fattori, contribuiscono a provocare un aumentato bisogno di vitamina A e betacarotene. Lo stesso discorso vale per le persone che passano molto tempo davanti al televisore. Il betacarotene , come tutti i fitoestrogeni, è una sostanza simile agli ormoni femminili, e questa proprietà è confermata dall'uso tradizionale della carota come stimolatore del latte materno. Ha anche funzione "carminativa" che significa che stimola la produzione di succhi gastrici e aiuta la digestione, in piu' tonifica il fegato e ne rigenera le cellule. La carota contiene anche vitamine del gruppo B, PP, D , vitamina E e sali minerali, e tutto cio' la rende un vegetale importante soprattutto per bambini, anziani, convalescenti, Ma e' utilissima anche per i giovani, in quanto e' uno dei piu' attivi prodotti naturali abbronzanti, ed unendo il fatto che e' nutriente ed emolliente e fin dall'antichità e' stata considerata uno dei rimedi naturali per le malattie della pelle, , l'abbronzatura risulta intensa e senza fastidi all'epidermide, combattendo eritemi solari e secchezza della pelle ,nonche' la precoce insorgenza di rughe. Dunque una pelle sana , abbronzata, senza screpolature o scottature. Tornando in cucina, la carota e' ottima cruda , ma anche bollita , ideale in centrifugati, puree e succhi: si dice che il consumo di succo di carota equivalga ad una cura di giovinezza. Una curiosita': dal fiore centrale porporino della pianta si ricava una sostanza colorante assai apprezzata dai miniatori.