

Είναι η ρίζα του φυτού *Daucus sativus*.

Νομίζω ότι όλοι το γνωρίζουμε, εκείνο ίσως που δεν ξέρουμε είναι το πόσο ευεργετικό και θεραπευτικό είναι! Αντί λοιπόν να το περιγράψουμε θα πούμε για τα συστατικά που περιέχει και για τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Υπάρχει και άγριο στον τόπο μας, όμως καλλιεργημένο πλέον το βρίσκουμε όλο τον χρόνο.

Το καρότο περιέχει πολλές βιταμίνες Β, C, D, E και προβιταμίνη Α, την λεγόμενη καροτίνη που είναι και υπεύθυνη για το υπέροχο πορτοκαλί χρώμα. Η βιταμίνη Α είναι η βιταμίνη που βελτιώνει την όραση και το καρότο περιέχει σημαντική ποσότητα καροτίνης αλλά και βιταμίνη C για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Περιέχει ακόμα πολλά ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού, όπως ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, βρώμιο, κ.ά.. Έχει επίσης ικανή ποσότητα γλυκόζης που χωρίς αυτήν ο εγκέφαλος δεν λειτουργεί! Εκτός από τονωτικό είναι και ανθελμινθικό (κατά των παρασίτων του εντέρου), διουρητικό, μαλακτικό, και χολαγωγό. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί -ο πολτός- για να επουλώσει τραύματα και εγκαύματα, και να θεραπεύσει εκζέματα, έλκη του δέρματος και αποστήματα.

Ο πολτός του βρασμένου καρότου θεραπεύει την διάρροια, κυρίως των βρεφών και των παιδιών, αλλά τα περισσότερα ευεργετικά του συστατικά καταστρέφονται με τον βρασμό.

Συμβουλές

Αν νιώθετε μια γενική κατάπτωση και πονάει και λίγο ο λαιμός σας, πιείτε ένα ποτήρι φρέσκο χυμό καρότο με λίγο λεμόνι ή με μέλι, το πρωί νηστικοί. Μπορείτε να πιείτε και άλλο ένα ποτήρι το απόγευμα.

Αν έχετε κάποιο πρόβλημα στο δέρμα, κάψιμο, έκζεμα κ.τ.λ., πάρτε μερικά καρότα και πολτοποιήστε τα σε ένα γουδί. Βάλτε τον πολτό στο μέρος που πάσχει και αφήστε το κάποιες ώρες. Επαναλάβετε με φρέσκο κατάπλασμα.

Η φαρμακοποιός σας

Ημερομηνία καταχώρησης: 15.3.2007