

Les légumes si précieux à notre santé sont de plus en plus oubliés dans notre alimentation. Tous les nutritionnistes le disent, nous sommes bien loin des "10 fruits et légumes par jour"... Nous vous proposons des cocktails simples à préparer, des remèdes de grands-mères et des recettes naturelles de beauté. Redécouvrons ensemble les bienfaits des légumes sous toutes leurs formes... et pour aujourd'hui les bienfaits de la Carotte.



Historique :

La carotte est connue dès l'Antiquité mais c'est vers le 16ème siècle que l'espèce s'améliore et qu'elle devient d'un usage courant dans l'alimentation. La carotte est cultivée dans toute l'Europe à des fins alimentaires et médicinales.

Apports et bienfaits :

"La carotte est une source naturelle de beauté". Riche en vitamines et sels minéraux, elle renferme surtout une substance précieuse : le bêta-carotène (transformé dans l'organisme en vitamine A). Véritable vitamine de beauté, puissant antioxydant, le bêta-carotène renforce nos défenses et neutralise les radicaux libres. Cette vitamine permet aussi de préparer la peau à l'exposition au soleil, de faciliter le bronzage et d'améliorer la vision notamment crépusculaire. Elle protégerait les cellules cérébrales contre les dommages liés à l'âge.

En outre, la carotte régularise les fonctions intestinales (que ce soit constipation ou diarrhée), elle est diurétique et anti-anémique car le carotène contenu dans ce légume a une action sur la régénération des globules rouges. En médecine populaire, la pulpe fraîche de carotte est employée à des fins cicatrisantes, anti-hémorragiques et analgésiantes. En esthétique, elle fait merveille. Elle embellit le teint par son pouvoir désintoxicant et colore légèrement l'épiderme. Ses sels minéraux ont une action bienfaitrice sur les ongles et les cheveux.

Cocktails alimentaires maison :

Le jus de carottes est tonique, reminéralisant, dépuratif, diurétique et rafraîchissant.



Carottes de Chambord

Conseil :

Buvez chaque matin un grand verre de jus de carottes. C'est une remarquable cure de désintoxication. Le teint devient plus clair, l'intestin est régularisé et en peu de temps vous serez plus tonique.

Jus de santé - Ingrédients : 4 carottes, un peu de citron et quelques feuilles de menthe. Apports : vitamines B1, B6 et K. Epluchez, lavez les carottes et passez-les à la centrifugeuse avec 2 feuilles de menthe. Selon vos préférences, vous pouvez ajouter un peu de citron.

Jus énergisant - Ingrédients : 1 orange, 1 citron et 200g de carottes. Apports : vitamines A, C et B1, B3, B6, magnésium, cuivre, zinc et manganèse, fer et calcium. Passez les carottes à la centrifugeuse, recueillez le jus et ajoutez celui du citron puis celui de l'orange. Mélangez bien et servez aussitôt !

Jus reminéralisant - Ingrédients : 1 orange, 1/4 d'ananas, et 2 carottes. Apports : vitamines A, C, B1, B6 et K. Coupez en morceaux les carottes, l'ananas, passez-les à la centrifugeuse. Recueillez le jus, ajoutez celui de l'orange, un peu de glace pilée et mélangez le tout dans un shaker.



Remèdes de Grands-mères :

En cas d'aphtes, faites des bains de bouche avec une décoction de fanes de carottes (1 poignée pour 2 verres d'eau).

En cas d'engelures ou de gerçures, préparez une décoction de fanes de carottes, filtrez et appliquez ce cataplasme sur les zones concernées.

En cas de constipation ou de diarrhées, la purée de carottes se révèle très efficace pour réguler les intestins.

Pour aider à la sortie des dents des bébés, jadis on leur offrait une carotte crue en guise de hochet...

Pour les mamans allaitant leur enfant, on dit que l'infusion de semences de carottes favorise la sécrétion du lait...

Secret de Beauté :

Afin d'avoir une peau éclatante mais aussi de conserver son joli hâle, par exemple au retour de vacances, employez de l'huile de carotte >>> [Propriétés et conseils d'application de l'huile végétale de carotte.](#)



Carottes de Colmar

RECETTES DE BEAUTE NATURELLES A BASE DE CAROTTES

Pour un joli teint garanti :

Utilisez régulièrement cette lotion : préparez un jus de carotte et un jus d'orange puis mélangez-les. Appliquez tout simplement ce tonique avec un coton sur votre visage et votre cou.

Masque à la carotte :

Mélangez 1 c à s de yaourt naturel et 1 carotte finement rapée, mettez 2 heures au frigo. Appliquez la préparation sur votre visage et le cou, laissez agir 10 mn et rincez. Ce soin apaise les peaux irritées et redonne de l'éclat.

Masque bonne mine :

Quand mon teint est tout tristounet, je prépare un masque en mélangeant une carotte mixée, un jaune d'oeuf, un peu d'huile d'olive et un peu de yaourt ou de crème fraîche. Je laisse poser une petite demi-heure et je rince.

Masque revitalisant :

Passez à la centrifugeuse 2 ou 3 carottes pour obtenir la valeur de 2 cuillères à soupe de jus que vous mélangerez à 4 cuillères à soupe d'argile blanche en poudre. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu de jus de carottes. Appliquez sur le visage, laissez poser 15 minutes puis rincez.

Masque anti-rides :

Mélangez un blanc d'oeuf avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Rapez deux carottes et ajoutez-les à la préparation. Remuez bien et épaississez le mélange avec un peu de fécule de pomme de terre. Appliquez en masque sur votre visage en évitant le contour des yeux. Laissez poser 20 minutes puis rincez.



Carottes fouragères blanches

Source :

<http://www.embellys.com/>

Crédit photos :

<http://www.horticolor.com/>

<http://zephirine217.ifrance.com>

<http://www.meillandrichardier.com>