

Karotte - Augen und Haut – eine besondere Beziehung

Wichtig für die Hautgesundheit sind die **Vorstufen von Vitamin A**. Fehlt dieses Vitamin, verhornen die Talgdrüsen, die Haut wird spröde und rissig. Zugleich schützt die Färbung der Möhre die Haut vor dem schädlichen UV- Licht.

Möhren haben einen **hohen Pektin-Gehalt** und dadurch eine stopfende Anti-Durchfall-Wirkung. Durch Ihren **Kalium-Gehalt** beeinflussen sie die Harnausscheidung und sind wirksamer als herkömmliche Elektrolyt-Lösungen.

Der **bekannteste wissenschaftliche Nachweis** ist allerdings die Verbesserung der Sehschärfe und des Dämmerungssehens (Nachtblindheit) und die vorteilhafte Wirkung bei bestimmten Augenkrankheiten (riginitis pigmentosa).

Rote Bete – Kleine Knolle – große Wirkung

Sie heißt auch Rote Rübe oder Rannen und stammt aus dem Mittelmeerraum, was ihre **große Beliebtheit** zeigt.

Die ersten Berichte sind 2500 Jahre alt: im 16. Jahrhundert setzte **Paracelsus** sie bei Blutkrankheiten und zur Steigerungen der Abwehrkräfte ein.

Die rote Farbe geht auf den hohen Anteil der **stickstoffhaltigen Betazyane** zurück. Diese gehören zu den **Flavonoiden** und aktivieren die Zellatmung. Sie verhindern die Zerstörung des Vitamin C durch Sauerstoff, fördern die Resynthese von Milchsäure zu Glykogen, verbessern die Zellfunktion und vermindern wesentlich die Giftwirkung von Antibiotika, Arsen und Bakteriengiften.

Durch die enthaltenen B-Vitamine kann das reichlich enthaltene Eisen sehr gut aufgenommen werden und ist somit **wirkungsvoll bei „Blutmangel“**.

Durch die Aufnahmefähigkeit großer Mengen an Wasserstoffatomen wird die Atmung oxidations- und fermentgeschädigter Zellen durch die Einnahme von Rote- Bete-Produkten um 350 Prozent gesteigert.

Sehr bekannt in der Medizin ist die geschwulsthemmende Wirkung bei Krebspatienten , die der Mediziner Ferenci seit 1950 beobachtet hat.

Sie erhalten bei uns Gemüsesäfte der Firmen Völkel, Beutelsbacher, Rabenhorst und Eden in Bio- und Demeter-Qualität.