**Rezept für den Karottensalat zur Östrogenentgiftung einfügen**

**Organischer Karottensaft**

Verfasser: [Julie Casper](http://healthelite.org/about), L. Ac.

Karottensaft ist eine natürlich-ausgewogene Quelle vieler Nährstoffe, einschließlich Vitamin A (Beta-Carotin), B, C, E sowie anderer wichtiger Spurenelemente.

Karottensaft liefert Nährstoffe und Mineralstoffe, die von unseren Zellen in biologisch verfügbarer Form benötigt werden. Vitamin A ist, insbesondere bei Knochen, für das Gewebewachstum erforderlich. Vitamin A spielt auch bei der Aufrechterhaltung einer guten Sehkraft eine wichtige Rolle. Vitamin C hat viele verschiedene Funktionen in unserem gesamten Körper wie z. B. die Kollagenproduktion in Schleimhäuten, Haut, Knochen und Zähnen. Vitamin C ist außerdem als Antioxidans von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus enthalten in nährstoffreichen Böden gewachsene Karotten eine Vielzahl von Spurenelementen, die für die Gesundheit unabdingbar sind. Organischer Karottensaft erhöht die im Rahmen des Speiseplans aufgenommene Menge an Mineralstoffen. Er ist eine hervorragende Kaliumquelle. Kalium ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines gesunden Elektrolythaushalts und Flüssigkeitsniveaus in den Zellen Ihres Körpers. Kalium ist außerdem wichtig für die Muskelbewegung (Kontraktion) sowie die Neurotransmission. Kaliummangel steht in Verbindung mit Hypokaliämie, Akne, Muskelkrämpfen, trockener Haut und einem erhöhten Cholesterinspiegel.

Karotten enthalten eine bioverfügbare Form von Kalzium und Magnesium in einem gesunden Gleichgewicht. Für das Wachstum und die Herausbildung von Knochen und Zähnen werden Calcium und Magnesium benötigt (insbesondere für die Skelettstruktur und die Entwicklung von Kindern). Magnesium wirkt in Synergie mit Vitamin A. Calcium ist wie Kalium wichtig für die Neurotransmission sowie die Muskelbewegung und -kontraktion. Magnesium wird für die Muskelentspannung benötigt. Ein gesundes Calcium/Magnesium-Verhältnis ist für die angemessene Funktion aller Ihrer Muskeln erforderlich, einschließlich Herz, Blutgefäße und Verdauungstrakt.

**Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Karotten**

Karotten sind ein wichtiges Wurzelgemüse, das reich an bioaktiven Verbindungen wie Carotinoiden und Ballaststoffen ist und nennenswerte Mengen verschiedener anderer funktioneller Komponenten mit bedeutenden gesundheitsfördernden Eigenschaften enthält. Karotten werden immer beliebter, was z. T. damit zusammenhängt, dass sie eine wichtige Quelle natürlicher Antioxidantien sind, welche Krebs entgegenwirken. Vom biochemischen Standpunkt aus sind Karotten eine ergiebige Quelle von β-Carotin, Ballaststoffen und vielen essenziellen Mikronährstoffen sowie funktionellen Inhaltsstoffen. Aufgrund des Vorhandenseins hoher Konzentrationen von Carotinoiden, insbesondere β-Carotin, in Karotten, hemmen diese nicht nur Krebs, sondern fangen auch freie Radikale ein, wirken anti-mutagen und steigern die Immunantwort.

**Empfohlene tägliche Menge**

Erwachsene können täglich etwa 175-295 ml Karottensaft trinken. Was darüber hinausgeht, könnte eine zu hohe Zuckerdosis darstellen. Für Kinder sind geringere Mengen anzusetzen. Karotten können ziemlich viel Fructose enthalten, besonders wenn sie sehr süß sind. Am Besten sollte der Saft 15-30 Minuten vor oder 1 Stunde nach dem Essen getrunken werden, damit andere Lebensmittel die Absorption der Nährstoffe nicht stören. Eine gründliche Reinigung ist ebenfalls wichtig. Sie können Karotten in *lebensmitteltaugliches Wasserstoffperoxid (H2O2)* *3 %* oder Natron mit Zitronensaft eintauchen, um Pathogene zu neutralisieren, Parasiten abzutöten und die Karotten länger frisch zu halten.

**Rezept für den Karottensalat zur Östrogenentgiftung einfügen**