

### A bőr mindenre reagál

A bőrgyógyász szakorvosok szerint az érzékeny bőrért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet. A kozmetikusok azt ajánlják, hogy az érzékeny bőrű hölgyek soha ne kísérletezzenek. Sokkal jobban teszik, ha speciális, kifejezetten érzékeny bőrre készült arckrémeket és más kozmetikai szereket vásárolnak. **Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha az érzékeny bőrre készült kozmetikumokat használunk. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el bőrünk ápolásában.

### Répa kivonat:

A **sárgarépa** (*Daucus carota* subsp. *sativus*) nagyon fontos **zöldségnövény**, jelentős **itaminforrás**, régóta ismerjük és termesztjük. Elsősorban levesek ízesítésére, hidegkonyhai, konzervipari, készítmények, de bébiételek is készíthetők belőle. A nálunk termesztett fajták 7 mg karotint, de szénhidrátot, B-vitamint és kevesebb C-vitamint is tartalmaznak.

Táplálkozási szempontból a sárgarépa legnagyobb értékét magas bétakarotintartalma jelenti, de ez a zöldség más karotinokban is bővelkedik (pl. alfakarotin). A vér alacsony bétakarotinszintje fokozhatja egyes rákbetegségek kockázatát, és ez a növényi festékanyag a többi karotinhoz hasonlóan jelentős antioxidáns, így a szabad gyökök károsító hatásával szemben véd.



A szervezet a bétakarotint szükség szerint A-vitaminná alakítja át (egységnyi mennyiségű Avitamint hatszor annyi bétakarotinból állít elő). A vitamin fontos a jó látás és a nyálkahártyák egészsége szempontjából, de mivel zsírban oldódik, túladagolása és ez a táplálékkal bevitt vitaminra is vonatkozik mérgező lehet, így biztonságosabb a bétakarotin fogyasztása.

A közelmúlt kutatásai a karotinok számos immunserkentő hatását mutatták ki. Jelentősen fokozzák például a csecsemőmirigy működését, és mivel nagyrészt a thymus (csecsemőmirigy) hámsejtjeiben koncentrálnak, képesek nagymértékben csökkentik visszafejlődését, ami valószínűleg az antioxidáns hatásnak köszönhető. Arra is van bizonyíték, hogy karotinpótlással javíthatók az immunválaszok, és hogy a szájon át adott bétakarotin (napi 180 mg) jelentősen növeli a fehérvérsejtek számát, aktivitását különösen a Tsejtek számát, melyek csökkenése jellemző pl. rákbetegségek, AÖDS esetén.