

## കാർറ്റ് ചർമ്മത്തിന് നൽകുന്നത്



**വി**റ്റാമിൻ സി, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവയുടെ കലവറയായ കാർറ്റ് ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും സൗന്ദര്യത്തിനും മികച്ച ഗുണങ്ങൾ സമ്മാനിക്കുന്നു. നിത്യവും കാർറ്റ് ജ്യൂസ് കുടിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിലെ പാടുകളും പ്രായാധിക്യത്താലുള്ള കലകളും അകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കാർറ്റിലുള്ള കൊളാജൻ എന്ന പ്രോട്ടീനാണ് ചർമ്മത്തിന്റെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ഇത് ചുളിവുകൾ അകറ്റി ചർമ്മത്തിന് യൗവനം നൽകുന്നു. കാർറ്റിലെ ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ വിറ്റാമിൻ എ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ചർമ്മത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റാനും അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികളിൽ നിന്നും ചർമ്മത്തെ സംരക്ഷിക്കാനും ഉത്തമമാണ്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റും കരോട്ടിനോയിഡും ചർമ്മത്തിന് പ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

കാർറ്റ് ജ്യൂസ് കുടിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിൽ ജലാംശം നിലനിറുത്താൻ സഹായിക്കും. കരുക്കൾ, മുഖക്കുരു, ചൊരിച്ചിൽ, തുടങ്ങിയ ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്കും വിറ്റാമിൻ എ യുടെ അഭാവം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ തടയാനും മികച്ചതാണ് കാർറ്റ്. ചർമ്മത്തിന്റെ വരൾച്ച അകറ്റാനും ചർമ്മത്തിലുള്ള അഴുക്കുകൾ പുറന്തള്ളാനും അദ്ഭുതശേഷിയുണ്ട് കാർറ്റിന്.