

Właściwości selera

Właściwości selera były znane Egipcjanom już przed kilku tysiącami lat. Seler był wykorzystywany jako lek na reumatyzm, artretyzm, bóle neuralgiczne, wysokie ciśnienie, zaostrenie apetytu i wzmocnienie układu nerwowego. Obecnie, świeże warzywa naciowe i korzeniowe są składnikiem prawie każdej diety odchudzającej. Seler korzeniowy zawiera wiele składników mineralnych, m.in. potas, żelazo, magnez oraz witaminy. Ponadto seler jest uważany za afrodyzjak ze względu na właściwości zwiększające potencję.

1. Substancje odżywcze w selerze

Seler to jedno z najstarszych warzyw na świecie. Seler jest źródłem witaminy C, witamin z grupy B, witaminy E. Spośród warzyw korzeniowych seler zawiera najwięcej fosforu, ale dostarcza także wapnia, cynku, potasu, magnezu i żelaza. Poza tym seler naciowy, jak większość warzyw, jest niskokaloryczny – 100 g tego warzywa dostarcza tylko 17 kcal.

Seler naciowy pochodzi z Eurazji, rośnie dziko w pobliżu wybrzeży morskich. Nasiona selera posiadają ciepły, ostry smak. Są używane jako przyprawa w produktach spożywczych. Od dawna seler jest uprawiany w klimacie umiarkowanym. Nasiona selera posiadają właściwości lecznicze i zawierają wiele składników odżywczych. **Seler korzeniowy** należy do najmniej kalorycznych warzyw, zawiera tylko 7 kcal. Ponadto, w swoim składzie ma aż 86 cennych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Seler zawiera dwa razy więcej witaminy C niż cytrusy. Oprócz tego zawiera jeszcze: naturalną witaminę B kompleks, kwas foliowy, witaminę PP. W ciemnozielonej łodydze naciowej zawarte są:

- beta-karoten, witamina E – zwana witaminą miłości. Seler posiada również: fosfor, wapń,
- potas, cynk, magnez, żelazo.

W selerze znajdują się flawonoidy. Są to związki roślinne, które mają silne działanie przeciwzapalne, antyutleniające, rozkurczające i moczopędne. Również furanokumaryny wykazują działanie moczopędne i rozkurczające.

2. Właściwości lecznicze selera

Już w czasach starożytnych, za czasów Hipokratesa, seler był uważany za znakomity środek uspokajający. Polecano go również jako **naturalny afrodyzjak**.

Obecnie wiemy, że seler posiada wiele właściwości:

- oczyszcza organizm z toksyn,
- pobudza przemianę materii,
- usuwa uboczne efekty przemiany materii,
- obniża ciśnienie tętnicze,
- koi system nerwowy,
- działa kojąco na obolałe stawy,
- ułatwia trawienie,
- likwiduje zaparcia,

- działa moczopędnie,
- polepsza pracę nerek,
- polepsza pracę serca,
- pomaga trawić tłuszcze.

Seler jest wspaniałym produktem odchudzającym, a szczególnie jego odmiana naciowa. Ten gatunek selera możemy jeść na surowo, dzięki czemu nie tracimy cennych witamin. Doskonale nadaje się do sałatek, zup i surówek. Można zrobić z niego napój, który doskonale orzeźwia. Mówi się, że szklanka wypitego eliksiru – sok jabłkowy połączony z selerem – daje cudowne efekty:

- oczyszcza organizm,
- likwiduje obrzęki,
- nawilża skórę,
- wzmacnia włosy,
- nadaje aksamitną gładkość cerze,
- chroni skórę przed nowotworami.

Aby zachował swoje właściwości, seler powinien być świeży i dobrze przechowywany. Dlatego seler naciowy, umyty i owinięty w plastikową torebkę, należy trzymać w lodówce. **Łodygi selera** powinny być jędrne, nieuszkodzone i dające się łatwo łamać. Seler jest cudownym warzywem, które powinno znaleźć się na talerzu każdego z nas, podobnie jak wszystkie zielone warzywa.

Picie soku z selera naciowego oraz z marchwi czyści organizm ze szkodliwych substancji oraz wzmacnia układ odpornościowy, który broni nas przed różnymi chronicznymi chorobami

