Seler

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2463 razy.

Pochodzi z krajów śródziemnomorskich. Rozróżnia się zasadniczo dwie jej odmiany botaniczne: seler korzeniowy i naciowy, o mięsistych zielonych ogonkach liściowych. Są to rośliny o dużej wartości dla naszych organizmów, ponieważ wszystkie jej części, a więc i świeże liście, zawierają wiele cennych substancji. Seler zawiera dużo witaminy C, prowitaminę A, witaminy B1, B2, PP, sporo białka, związki żelaza, fosforu, wapnia, potasu, sodu, magnezu. Seler to nie tylko warzywo i przyprawa, ale także cenny lek. Systematycznie spożywany dobroczynnie oddziałowuje na nerki, moczowody i pęcherz, wspomaga popęd płciowy, wzmacnia układ nerwowy, pobudza apetyt, ułatwia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych. Służy też do wybielania piegów /liście parzy się wrzątkiem i przykłada na skórę/. Przy odmrożeniach dobry efekt leczniczy dają kąpiele z łodyg, bulw lub obierzyn selera.

Istnieją dwa gatunki selerów - korzeniowy, gromadzący substancje odżywcze w rozbudowanym korzeniu spichrzowym, i naciowy /listkowy/, który wszystkie skarby zdrowotne magazynuje w rozecie liści. Ze względu na zawartość witamin szczególnie cenna jest mniej znana odmiana liściowa. Właściwościami leczniczymi obdarzone są zarówno liście, jak i korzenie. Zawierają one duże ilości witaminy C. Zawiera też witaminy z grupy B /B1, B2, PP/ oraz E i prowitaminę A. Znajdziemy w nim także między innymi: potas, cynk, wapń, żelazo, fosfor i magzynez. Seler wzmacnia cały układ nerwowy i skutecznie uspokaja. Wspomaga lecznie reumatyzmu i artretyzmu. Warzywo to poprawia trawienie, działa moczopędnie. Wspomaga też leczenie chorych nerek i pęcherza. Jest często stosowany w kuracjach odchudzających i oczyszczających organizm z toksyn. Seler polecany jest chorym na cukrzycę. Warzywo to połączone z czosnkiem leczy i zapobiega miażdżycy. Odwar z liści z domieszką mleka to stary sposób na złagodzenie infekcji górnych dróg oddechowych i chrypę. Surówka z selera złagodzi ostry stan przemęczenia. Latem i jesienią powinniśmy jeść codziennie świeże liście selera. Na zimę można ususzyć selerowe listki. Przed tym trzeba się pozbawić twardych i grubych ogonków liściowych. Dobrze codziennie na czczo wypić sok z liści lub korzeni selera wymieszany z sokiem jabłkowym. Seler to najbardziej rozpowszechniony afrodyzjak na świecie.