



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

## Celer

**Celer může naše tělo ochránit v mnoha směrech. Díky vitamínům máme po požívání celeru zdravou kůži, krásné nehty a silné vlasy, játra i střeva nám...**

### **Celer a jeho léčivé účinky**

Celer může naše tělo ochránit v mnoha směrech. Díky vitamínům máme po požívání celeru **zdravou kůži, krásné nehty a silné vlasy, játra i střeva** nám fungují, jak mají, a jsme více **odolní vůči stresu**.

Díky celeru máme i **silnější imunitu** a dokážeme se lépe bránit nežádoucím návštěvníkům našeho těla. **Celer** totiž obsahuje spoustu éterických olejů, ty ochranně působí nejen na samotnou rostlinu, ale i na nás. Při požívání se tyto oleje uvolňují a chrání vše, kudy procházejí – **ústa, sliznice, žaludek i střeva**. Cestou ještě stihnou **vydezinfikovat náš trávicí trakt** a zbavit naše tělo infekcí.

Účinky celeru oceníme i při **nachlazení**, kdy nám pomůže v rozpouštění hlenu a zabíjení mikroorganismů. Stačí sklenička čerstvé **celerové šťávy** a bacily se dají na okamžitě ústup.

Celer se hodně využívá i jako pomocník v **léčbě bolavých kloubů, artritidě, dně** nebo **revmatismu**. Jeho užívání podporuje tvorbu moči, tak se naše tělo čistí a odplavuje všechny škodlivé látky pryč. Tím se uzdravuje **pohybový aparát**.

Aby toho nebylo málo, celer dále **snižuje krevní tlak** a **hladinu cukru v krvi**, pomáhá při **trávení**, působí jako prevence proti žaludečním vředům a jako lék na jejich zmírnění, používá se jako **šetrné projímadlo**, snižuje riziko rakoviny žaludku a tračníku, **pomáhá zhubnout** a působí i jako ověřené **afrodiziakum**.

## Kdy celer škodí?

Kromě případů **alergie na celer** nejsou známy žádné nežádoucí účinky na naše tělo.

## Víte, že...

...pokud chovatelé potřebují rozšířit svůj chov králíků o nové přírůstky, dávají jim **celer**? Chovatelé uvádějí, že malí králíci na sebe nenechají dlouho čekat a jejich vrh je zdravý a silný.

...už i staří Egypťané používali celer jako **přírodní afrodiziakum**, které jako jedno z mála mělo stejný účinek na muže i na ženy? Jeho účinky v tomto ohledu jsou známé dodnes.