

## CELER a my

Celer – léčivo dostupné všem. Potravina nabitá vitamíny a minerály

Přečtěte si deset důvodů, proč pravidelně konzumovat celer. Celer může být konzumován syrový, může být přidáván do salátů, ale také může být součástí vařených jídel. Velkou výhodou této zeleniny je, že na rozdíl od ostatních druhů zeleniny, velice dobře snáší vysoké teploty, proto se tolik neničí vitamínové látky. Listy celeru jsou bohaté na vitamín A, zatímco kořeny jsou bohatým zdrojem vitamínů B1, B2, B6 a C, dále draslíku, kyseliny listové, hořčiku, vápníku, železa, fosforu, sodíku a mnoha aminokyselin.

Jaké jsou léčivé účinky celeru?

### 1. Snižuje hladinu cholesterolu

Nedávná 8 týdenní studie, provedená na zvířatech, dokázala rapidní pokles hladiny cholesterolu a zvýšené vylučování žluče u zvířat, která jedla celer. Pokud máte zvýšený cholesterol a doktor vám doporučí vyloučit z jídelníčku masná jídla, proces uzdravení můžete urychlit tím, že budete pít celerový džus. Po dobu 3 týdnů vypijte každé ráno na lačno sklenku celerového džusu.

### 2.. Ulevuje od zácpy.

Celer funguje jako účinné projímadlo. Jestliže trpíte zácpou, pijte celerový džus, nebo jezte celer v syrovém stavu.

Pokud tímto problémem trpíte často, je nejlepší jíst celer pravidelně, aby k zácpě nedocházelo.

### 3. Snižuje riziko rakoviny žaludku a tračnicku

Celer obsahuje složky, které mají protirakovinný účinek, proto vás > konzumace celeru může ochránit před rakovinou žaludku. Z toho důvodu lékaři doporučují denní konzumaci celeru, pokud možno ve velkých dávkách.

### 4.. Snižuje krevní tlak

Nedávná studie odhalila, že u lidí, kteří pijí celerový džus po dobu minimálně jednoho týdne, dochází k výraznému snížení krevního tlaku. Celer obsahuje složku, která napomáhá k uvolnění svalů kolem tepen a rozšiřuje cévy, čímž dochází k lepší cirkulaci krve. 5..

### 5. Zlepšuje funkci ledvin.

Konzumace celeru vede k lepší činnosti ledvin tím, že napomáhá tělu urychlit proces odstraňování toxinů. Navíc, tento proces zabraňuje vzniku ledvinových kamenů. Abyste se vyhnuli tomuto problému, je doporučeno pít celerový džus ve velkých množstvích; nicméně, konzumace čerstvého celeru je také velice prospěšná.

### 6. Pomáhá zhubnout.

Celer je výživné jídlo, kterého úkolem je, kromě jiného, snížit apetit a chuť na sladká a masná jídla.

Umyjte celer, nakrájejte ho na plátky a jezte ho v průběhu celého dne.

Na konci dne uvidíte, že jste snědli podstatně méně jídla.

### 7.. Pomáhá k detoxikaci těla

Jestliže se cítíte být unaveni, nebo jestliže jste v poslední době konzumovali jídla obsahující hodně chemických látek, či chcete-li své tělo pročistit, jezte celer a pijte celerový džus denně.

### 8. Urychlí odstranění ledvinových kamenů

Celerový džus pomáhá rozložit a odstranit ledvinové kameny.

Evidentně, abyste dosáhli žádoucích výsledků, musíte celerový džus pít přibližně jeden měsíc. Zároveň se tím chráníte před vznikem dalších ledvinových kamenů.

### 9. Zklidňuje nervový systém

Alkalické minerály obsažené v celerovém džusu mají zklidňující účinek na nervový systém; jeho pití je proto skvělým řešením pro lidi, kteří trpí nespavostí.

Jestliže máte tento problém, pijte sklenku celerového džusu každý večer hodinu před spaním.

## 10. Regulátor hormonů

Vědci zjistili, že celer obsahuje látku, která reguluje hormony u žen i u mužů. Navíc, celerový džus zvyšuje plodnost, odstraňuje frigiditu a dokonce bojuje proti impotenci.

Přeji pěkný zbytek dne. Jan Anděl ZDRAVÍ S ÚSMĚVEM s.r.o. poradenské a dietologické centrum  
[www.nemoc-info.cz](http://www.nemoc-info.cz) [www.detoxikace.organismu.cz](http://www.detoxikace.organismu.cz)

Výrobu domácího celerového džusu najdete na internetu. Nejlepší je rozmixovaný třený celer s okrájeným citronem bez pecek, doplněným vodou popř. cukrem podle potřeby.

## Rakovina a švestky

Švestky - přírodní prostředek proti rakovině

Švestka je v Rusku oblíbený strom. Ale většina našich hospodyněk vaří z jejích plodů zavařeninu, a netuší, že se jim do rukou dostal všelék na všechny nemoci. Ne nadarmo ji Korejci považují za posvátnou rostlinu. Švestky blahodárně působí na látkovou výměnu, a mimo to obsahuje bioaktivní látky ničící rakovinové buňky.

Dnes existuje více než 2000 druhů švestek.

Ve středním pásmu Ruska jsou nejrozšířenější takové druhy, jako "Vengerka" (a její oválné protáhlé plody s výrazně sladkou dužninou, které jsou obvykle surovinou pro povidla). "Ryngle" má šťavnaté plody kulovitěho tvaru, nejčastěji zelené nebo žluté barvy, a slíva, nakyslé chuti, ze které se vaří švestková marmeláda nebo kompot.

Jaké má švestka základní užitečné vlastnosti? Především obsahuje rutin, který zpevňuje naše vlasečnice. Při tepelném zpracování se nepoškozuje, a proto je švestková marmeláda nebo džem pro krevní cévy stejně prospěšná, jako čerstvé plody.

Draslík odvádí z organismu nadbytek soli. A velké množství minerálů má výrazný vliv na stav kardiovaskulárního systému, jater a ledvin. Proto jsou švestky odedávna doporučovány při onemocněních souvisejících s látkovou výměnou.

Švestky se používají i pro zažívání a zvýšení apetitu. Je dobře známo, že fungují jako lehké projímadlo. Pouze musí být bobule zralé, jinak může dojít k opačnému účinku!

Obzvláště je třeba se zmínit o sušených švestkách. Ty obsahují pektin, látku, která pomáhá tvorbě hormonů "dobré nálady" - endorfinů, a pomáhá nám bojovat se stresem a depresí. Pravidelná konzumace sušených švestek zlepšuje paměť a zvyšuje mužskou potenci. Sušené švestky dobře čistí střeva.

A nedávno Journal of Agriculture and Food Chemistry uvedl, že extrakt kyseliny fenolové, uvolněné ze švestek, je schopen zpomalit šíření některých rakovinových nádorů.