

Zbawienny seler

Bez selera nie obejdzie się żadna dieta odchudzająca, ani oczyszczająca

Korzeń selera dodaje smaku zupie i może zastąpić sól.

Seler naciowy świetnie sprawdza się jako składnik różnego rodzaju sałatek.

Wszystkie warzywa mają mało kalorii, lecz seler wiezie tu prym.

Napar z nasion selera obniża ciśnienie tętnicze i koi system nerwowy. W celach terapeutycznych stosujemy tylko nasiona kupione w sklepach ze zdrową żywnością.

Mięszs selera ma tendencję do sinienia, dlatego przyrządzając surówkę, najpierw kroimy warzywo na części, a dopiero później obieramy, dokładnie myjemy i kropimy sokiem z cytryny.

Z pozdrowieniami i życzeniami zdrowia

Teresa Urban