

# SAŁATKA Z SELERA NACIOWEGO I JABŁKA

## SKŁADNIKI

- Seler naciowy
- jabłka
- żurawina (opcjonalnie, mogą być też rodzynki, ale nie za dużo)
- garść posiekanej natki pietruszki
- jogurt naturalny (lub w wersji vege sos winegret)
- mak (zmielony, lekko bzyknięty ☺)
- sól
- pieprz

## PRZYGOTOWANIE:

Seler naciowy pokroić w plasterki, jabłko pokroić w kostkę, dodać mak, przyprawić do smaku i połączyć jogurtem naturalnym lub w wersji vege sosem winegret.

**UWAGI:** **Seler naciowy** natura termiczna ochładzająca, smak słodki i gorzki, wpływa korzystnie na żołądek i śledzionę, trzustkę, uspokaja podrażnioną wątrobę, poprawia trawienie, wysusza nadmiar wilgoci, oczyszcza krew, zmniejsza objawy wiatru, takie jak zawroty głowy, nerwowość, wywołuje poty. Stosuje się go również w celu ochłodzenia wewnętrznego gorąca w wątrobie i żołądku, które oprócz innych dolegliwości często jest przyczyną bólów głowy oraz nadmiernego apetytu. W celu kontroli apetytu należy jeść seler naciowy między posiłkami. Sok z selera z dodatkiem cytryny jest lekarstwem na przeziębienie, w którym gorączka dominuje nad dreszczami. To zestawienie jest także pomocne przy bólach głowy wywołanym wysokim ciśnieniem. Również może być stosowany przy cukrzycy. Bogaty w krzem pomaga odbudowywać stawy, kości, tętnice i tkankę łączną

