

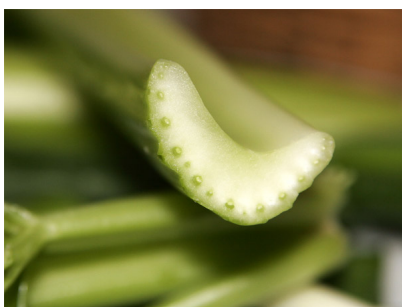


**Celer je dvogodišnja zeljasta biljka s mesnatim i vretenastim korijenom koji ponekad može biti i gomoljast. Riječ celer potiče od latinske riječi celeri, koja znači brzo djelovanje, i zaista celer brzo, povoljno djeluje na zdravlje.**

Razvio se iz samoniklog, divljeg celera koji je rastao u evropskim močvarnim pojasevima, ali je uzgojem uspješno kultiviran. Danas postoje tri osnovna tipa: bijeli celer, zeleni celer i celer s korijenom nalik na bijelu repu. Uzgajaju se kao začinsko bilje, a koriste se kao aromatični dodaci supama, salatama, mesnim i drugim jelima.

### **Simbol ljepote i veselja**

U doba Homera celer je bio simbol ljepote i veselja, a ubrzo zatim postao je cvijeće za grob i značio je samo suze i žalost. Kasnije je u Rimu uzdignut kao simbol pobjede i pobjedničkog slavlja, a njime su se kitile glave pobjednika.



Celer raste kao divlja i kulturna biljka koja se uzgaja u povrtnjacima. Kao divlja raste na obalnom području i na vlažnim područjima gotovo cijele Evrope, a nalazi se i na drugim kontinentima.

Stabljika mu je razgranata i doseže visinu od 40 do 80 cm. Tamno zeleni i sjajni listovi su veliki i

perasto razdijeljeni, dok su listići klinastog oblika.

## Ljekovita dejstva

Svježe iscjeđen sok od sirovog korjena, listova i stabljike celera ima veoma ljekovita dejstva. Odličan je lijek u ranim fazama reumatizma i gihta, a preporučuje se osobama sklonim debljanju, kao i onima koje pate od nakupina celulita, zbog svog djelovanja na krvotok. Snižava krvni pritisak i smanjuje razinu šećera kod dijabetičara. Sok od celera povoljno utječe na regulaciju menstruacije.



Sirovi celer je vrlo djelotvoran sastojak prehrane kod kožnih oboljenja - sitno se nastružu jednaki dijelovi korijena celera i jabuke, dobro se izmiješaju, a po želji se mogu dodati naribani orasi i šećer.

Njegovo ljekovito djelovanje očituje se i u liječenju niza oboljenja koja nastaju kao posljedica stresa. Celer možemo iskoristiti i kod astme. Celer djeluje i kao urinarni antiseptik, djelotvoran je kod bolesti bubrega, pomaže kod hunjavice, a kod bolesti grla ima protuupalno djelovanje.

## Izvor vitamina K

Celer sadrži i komponentu kumarin, koja sprječava štetno djelovanje slobodnih radikala, a uz to potiče aktivnost bijelih krvnih stanica, obrambenih mehanizama. Izvor je vitamina K, koji povoljno utječe na grušanje krvi, štiti od osteoporoze, sprječava štetno oksidativno djelovanje na stanicu. Zbog visokog sadržaja eteričnih ulja i terpena, celer djeluje antibakterijski i antimikotički u sluznicama crijeva i mokraćnih puteva.



[Celery](#) je i ne sačmatoljka kao grickalica jer se smatra da se žvakanjem troši više