

Apium graveolens, Άπιον το βαρύσμον

Το σέλινο το χρησιμοποιούμε συχνά στην Ελληνική κουζίνα, στη φασολάδα, στις ψαρόσουπες, με χοιρινό, στο μελιτζανάκι τουρσί και αλλού. Ανήκει στα λεγόμενα "ζαρζαβατικά" που υπάρχουν στο σπίτι για ώρα ανάγκης!

Φύεται στη Φύση, σε αμμώδεις, υγρές περιοχές κοντά σε θάλασσα. Τα φύλλα του είναι δαντελωτά στις άκρες με μακρύ μίσχο, τα άνθη λευκά, μικρά, σε σχήμα ομπρέλας. Έχει έντονη γεύση και χαρακτηριστική οσμή που παρασύρει τις μέλισσες, κυρίως κατά την ανθοφορία του, κατά δεκάδες, εξ ου και η ρίζα του ονόματός του στα λατινικά "άπι". 'Απιας λέγεται η μέλισσα στα λατινικά. Στην Ιλιάδα του Ομήρου βλέπουμε τον Αχιλλέα να θεραπεύει τα άλογά του με σέλινο, ο Ιπποκράτης δε το μνημονεύει λέγοντας ότι είναι ένα πολύ καλό βότανο για τα νεύρα.

Το σέλινο ανήκει στην ίδια οικογένεια που ανήκει και το καρότο, το δε καλλιεργημένο σέλινο έχει σχεδόν όλες τις θεραπευτικές ιδιότητες που έχει και το άγριο. Έχει διουρητική δράση, καθαρίζει τα νεφρά και βοηθάει στην αποβολή των κρυστάλλων ουρικού οξέος, κατά συνέπεια σημαντικό βότανο κατά της ουρικής αρθρίτιδας, των ρευματισμών και των πόνων στις αρθρώσεις. Έχει βιταμίνες και τονώνει τον οργανισμό, κατεβάζει την πίεση του αίματος και τον πυρετό. Βοηθάει τη χώνεψη και το αδυνάτισμα. Είναι και καλό αφροδισιακό για τους άνδρες!...

Συμβουλές

Αν κάνετε δίαιτα, ενισχύστε την, τρώγοντας σέλινο ανάμεσα στα γεύματα.

Αν έχετε πυρετό ή νιώθετε κούραση πιείτε έναν φρέσκο χυμό σέλινου με ή χωρίς καρότο. Θα τονωθεί και το νευρικό σας σύστημα.

Μπορείτε να βράσετε σέλινο, ρίζα ή κοτσάνια και να πίνετε ένα ποτήρι την ημέρα. Κάνει καλό στις αρθρώσεις και στα νεφρά. Αν έχετε πιτυρίδα και λούξεστε τακτικά με αυτό το αφέψημα (ζουμί από βρασμένο βότανο), θα την εξαφανίσει!!!

Η φαρμακοποιός σας

Ημερομηνία καταχώρησης: 17.11.2007