



Bild: mahirart/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Sellerie

*Apium graveolens*

## Familie

Der Sellerie gehört zu den Doldenblütlern (*Apiaceae*), genauso wie die Pastinake oder die Petersilie.

## Beheimatet

Der Sellerie kommt weltweit vor, stammt aber ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Er wächst bevorzugt auf salzhaltigen Böden und in Sümpfen.

## Verwendete Pflanzenteile

Der Stängel, die Blätter und die Knollen werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Der Sellerie ist besonders reich an Ballaststoffen, Vitaminen (K, B6, B1, B2, C) und ätherischen Ölen. Auch zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente sind enthalten, wie zum Beispiel Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Natrium.

## Anwendung

Zu lange war der Sellerie nur als Suppengemüse bekannt, doch seit einiger Zeit kennt man das gesundheitsfördernde Potenzial der Gemüsepflanze. In der Küche wird er immer häufiger eingesetzt, zum Beispiel als Sellerieschnitzel, Selleriesaft oder Selleriepommes. Doch nicht nur in der Küche ist der Sellerie beliebt – sondern auch in der Naturheilkunde, vor allem in der Traditionell Chinesischen Medizin und im Ayurveda. In der TCM ist er ein beliebtes Hilfsmittel bei Hypertonie (Bluthochdruck) und im Ayurveda setzt man auf die verdauungsfördernden Eigenschaften im Sellerie. Sein hoher Kaliumgehalt macht die Gemüsesorte harntreibend, was sehr nützlich bei Gicht und Rheuma ist, da hier eine gute Entwässerung sehr wichtig ist. Der Sellerie steckt auch voller Antioxidantien, die die Zellen schützen und Entzündungen vorbeugen sollen. Auch der Verdauungstrakt wird durch die enthaltenen Antioxidantien geschützt, vor allem der Magen. Durch die Inhaltsstoffe im Sellerie soll die Magenschleimhaut gepflegt und die Produktion von Magensäure gefördert werden. Das Herz-Kreislauf-System soll von der Einnahme von Sellerie ebenso profitieren – die Inhaltsstoffe im Sellerie sollen Entzündungen vorbeugen und auch den Cholesterinspiegel regulieren, was sich positiv auf das Herz auswirkt.