**Koktajle z selerem naciowym - wpływa na stan skóry, włosów i paznokci!**

**Oczyść organizm z toksyn!**

**Koktajle z selerem naciowym - wspomóż swoje odchudzanie!**

**Koktajle z selerem naciowym** mają działanie oczyszczające i są coraz popularniejsze. Warto sięgać po to warzywo, gdyż nie jest to chwilowa fanaberia, tylko faktyczny sposób na zdrowie. Wybierz *koktajle z selerem naciowym* i poznaj ich właściwości zdrowotne i przepisy, które możesz od ręki wykorzystać w swojej kuchni.

**Koktajle z selerem naciowym obniża ciśnienie krwi**

Seler naciowy jest skarbnicą witamin i minerałów. Według japońskich naukowców [koktajle z selerem naciowym](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/seler-naciowy-przepisy-na-soki-koktajle) zawieraj aż 86 substancji, które wpływają korzystnie na działanie naszego organizmu. To jest prawdziwy super-food!

**Wzmocnij kości przez koktajl!**

Produkt ten ma całe mnóstwo witaminy C, A i innych witamin w dużej mierze z grupy B. Zawiera on całe mnóstw wapnia, potasu, fosforu, jodu, sodu, cynku, manganu. To doskonałe źródło błonnika pokarmowego, dzięki czemu będziemy długo syci. Do tego ma bardzo mało kalorii - około 16 kcal na 100 gram, dlatego też ma właściwości odchudzające. Zawiera apigeninę o działaniu anty-nowotworowym, co sprawia, że poważnie pozytywnie wpływa na zdrowie. Do tego luteoliny, które mają działanie przeciwzapalne, co przydaje się w okresach przeziębień, ale też w innych.

