

## MIŘÍK

## CELER

*Apium graveolens*

Zeler voňavý



### ÚČINNÉ LÁTKY

Minerály, furokumariny, semínko obsahuje zejména silice, bulvy flavonoidy, alkaloidy, fytoosteroly.

### ÚČINKY

Protizánětlivé účinky (tinktura z nadzemní části rostliny), potlačuje zánět v kloubech (extrakt ze semínek), ochrana žaludku při užívání nesteroidních antiflogistik (například ibuprofen), antioxidantní, podle předběžných studií chrání proti vzniku rakoviny, jako zelenina snižuje celkový cholesterol (lépe vařený), ochrana proti poškození toxiny (studie na toxinech poškozujících vývoj spermií). Tradičně se mu přisuzují také tyto vlastnosti: podporuje trávení, zvyšuje tvorbu moči, snižuje krevní tlak. Tyto účinky jsou částečně potvrzené.

### POUŽITÍ

Artritida, záněty močových cest, proti otokům, snižuje tlak. Tradičně diuretikum. Zkoumá se jeho potenciál proti demenci.

### BEZPEČNOST

Celer může způsobit alergickou reakci. Interakce nejsou dobře prozkoumané. V těhotenství se považuje za bezpečné užívání běžných dávek, kategorie B2 dle FDA. Při kojení je použití možné, s opatrností.



## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Odvar z 0,5 - 2 g semen 3x denně. Snížení tuku: užívání 750 mg celerového prášku po dobu 12 týdnů.

Zdroje:

Beier RC et al. HPLC analysis of linear furocoumarins (psoralens) in healthy celery (*Apium graveolens*). *Food Chem Toxicol* 21.2 (1983): 163-165.

Whitehouse MW et al. Over the counter (OTC) oral remedies for arthritis and rheumatism: How effective are they? *Inflammopharmacology* 7.2 (1999): 89-105

Popovic M et al. Effect of celery (*Apium graveolens*) extracts on some biochemical parameters of oxidative stress in mice treated with carbon tetrachloride. *Phytoter Res* 20.7 (2006): 531-537

Kaloustian J et al. Effect of water cooking on free phytosterol levels in beans and vegetables. *Food chemistry* 107.4 (2008): 1379-1386

Peng Y et al. 1-3-n-butylphthalide improves cognitive impairment induced by chronic cerebral hypoperfusion in rats. *J Pharmacol Exp Ther* 321.3 (2007): 902-910

Luttkopf D et al. Celery allergens in patients with positive double-blind placebo-controlled food challenge. *J Allergy Clin Immunol* 106.2 (2000): 390-399

SHAYANI RAD, Maryam; MOOHEBATI, Mohsen; MOHAJERI, Seyed Ahmad. Effect of celery (*Apium graveolens*) seed extract on hypertension: A randomized, triple-blind, placebo-controlled, cross-over, clinical trial. *Phytotherapy Research*, 2022, 36.7: 2889-2907.

LIU, Dangzhen, et al. Effects of celery (*Apium graveolens*) on blood pressure, glycemic and lipid profile in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Nutrition*, 2025, 12: 1597680.

MOHSENPOUR, Mohammad Ali, et al. The effect of celery (*Apium graveolens*) powder on cardiometabolic factors in overweight/obese individuals with type 2 diabetes mellitus: A pilot randomized, double-blinded, placebo-controlled clinical trial. *Food Science & Nutrition*, 2023, 11.9: 5351-5363.