

Kuidas teha sellerimahla?

- Kui Sul on probleeme kehakaaluga, seedimisega, nahaga;
- Kui Sind kimbutavad kroonilised haigused, väsimus ja kurnatus;
- Kui põed salapäraseid sümptomeid, millele Sa pole vastuseid leidnud isegi pärast mitme arsti juures käimist, siis ma tutvustan Sulle Anthony Williamit ja tema poolt algatatud sellerimahla liikumist.
- Kuidas, miks ja millal juua sellerimahla?

Kõigest lähemalt räägin siin videos:

Play Video

Sellerimahlaga seotud küsimused

Mida mul sellerimahla valmistamiseks vaja läheb?

- üks korralik punt varssellereid
- mahlapressi (*soovitavalt aeglane mahlapress, mis säilitab kõik vajalikud toitained, ensüümid ning vitamiinid*).

Kui palju ma peaksin sellerimahla korraga jooma?

- 16 untsi ehk ~500ml (474ml)
- Drastilisemate tulemuste saavutamiseks võib suurendada tarbimist 700 ml kuni 1 liitrini päevas ja soovi korral isegi veel rohkem.

Millal on kõige parem aeg sellerimahla juua?

Kohe hommikul esimese asjana tühjale kõhule. Hea on 30 minutit enne (või pärast) sellerimahla joomist juua ka 500ml sidrunivett, mis su keha hüdreerib ja puhastumisele kaasa aitab. Pärast sellerimahla joomist oota omakorda 15-30 minutit, enne kui midagi muud sööd või jood. Sellerimahl vajab aega, et kehas

kõikjale jõuda ja mõjuma hakata.

Kui oled keegi, kes ei suuda hommikul nii kaua ilma söömata olla ning vajad väikest ampsu kohe pärast ärkamist, siis söö hommikul esimese asjana ära üks banaan ja teelusikatäis mett. Seejärel sidrunimahl, 15-30 minutit pausi, siis sellerimahl, 15-30 minutit pausi ja siis hommikusöök.

See võib tunduda piirav, kuid tegelikult on sellel rutiinsel teraapiasessioonil palju kasutegureid ja pikapeale õpid seda hindama, kui oma keha pealt tulemusi näed.

Teine hea aeg sellerimahla joomiseks on päeval, kui tekib vaba aken. Pärast söömist oota 60 minutit, enne kui jood sellerimahla. Pärast sellerimahla joomist oota jällegi 15-30 minutit, enne kui midagi muud sööd või jood, et lasta sellel imelisel ravitoonikul oma kehas mõjuda.

Kust ma varssellerit saan?

Kõige paremini varustatud ja mõistlikuma hinnaga on meie hinnangul Rimid. Aegajalt on Rimis saadaval ka mahesellereid. Kui ajastada nädala sellerivarude ostmine reedele, siis saab Rimis tervisereede raames -15% soodust värsketele toidule.

Kuid muidugi sobivad ka kõikide teiste poodide sellerid. Mõned inimesed tellivad sellereid koguni kastiga koju. Otsi kindlasti varssellerit, mitte juursellerit. Kui selleri maitse on Sinu jaoks ebameeldiv, siis vali võimalikult heledad ja paksud varred - nende maitse on mahedam ja vähem kootav kui peenikestel tumedatel vartel.

Kas ma võin mitme päeva koguse sellerimahla ette pressida?

Võid, aga ei ole soovitatav. Kobarsoolad ja ensüümid hakkavad pärast mahla pressimist koheselt õhu ja keskkonnaga reageerima. Kõige efektiivsem on selleri ravitoonikut juua vahetult pärast pressimist.

Öäk... Sellerimahla maitseb nii vastikult. Kas ma võin sinna hulka midagi muud ka lisada?

Terapeutiliselt eesmärgil soovitab Anthony William sellerimahla juua puhtal kujul. Ka sidruni- või laimimahla ning isegi puhas vesi lahjendavad kahjuks sellerimahla toimet.

Nagu öeldud, siis heledamad varred on mahedama maitsega kui tumedad varred. Proovi alustuseks otsida selliseid punte.

Kui Sul on siiski raske maitsega harjuda, siis on okei esialgu lisada sellerimahlale kurki või õuna. Harjuta maitsemeeli esmalt sellerimahlaga, kuhu on ka midagi muud sisse segatud, ja liigu järk-järgult üle puhtale sellerimahlale. Kui aga seller ikka veel vastu hakkab, siis proovi paar nädalat oma keha puhastada ja hüdreerida puhta kurgimahlaga ning seejärel liikuda edasi sellerimahla juurde.

Kas kõhulahtisus pärast mahla joomist on normaalne?

Inimestel, kellel on soolestikus ja maksas kõrge toksiinide tase ning kelle kehas on aktiivseid viiruseid, võib sellerimahla joomine tuua puhastusnähtuna kaasa kõhulahtisuse. Sellerimahla puhastab ka ebaproduktiivseid baktereid su kehas, mis võib samuti põhjustada kõhulahtisuse.

Selle vältimiseks alusta väiksemate kogustega nagu 60ml, 240ml, 300ml ja liigu vaikselt 500ml igapäevase tarbimise suunas. Kasuks tuleb ka see, kui vähendada mittesoovitavate toiduainete tarbimist - selle kohta leiad lisainformatsiooni Anthony Williami raamatust "Meditiinimeedium".

Kuidas võtta sellerimahlast maksimum?

Oota kindlasti 15-30 minutit enne järgmise toidu (ka kerge toidu) söömist. Siis jõuab sellerimahla su kehas piisavalt toimetada.

Kui sa tahad sellerimahla kasulikke omadusi veelgi enam võimendada, siis võid juurde võtta [Celeryforce®](#) kapsleid. [Celeryforce®](#) on eriline retsept, mis on loodud Meditsiinimeediumi info põhjal ning on ka Meditsiinimeediumi poolt heakskiidetud. See toetab rakkude, närvide, neurotransmitterite, lihaste, südame-

veresoonkonna ja immuunsuse toimimist ja paljut muud, ehk teisisõnu, aitab hoida Sinu mõtte klaari ja energiataseme kõrge.

Väike, kuid otsustav samm

Meie kogemus on näidanud, et enamik inimesi teavad, kuidas oma tervislikku olukorda parandada, kuid *miski* takistab neil siiski otsustavaid samme ette võtmast.

See *miski* ei ole info puudus, ei ole aja puudus, ei ole raha puudus, ei ole isegi motivatsiooni puudus, vaid otsustamatus. Teha 100% otsus juua iga hommik sellerimahla on lihtsam, kui teha 98% otsus, sest kui sa oled 100% pühendunud, siis sa ei pea enam otsuseid tegema, otsus on juba eelnevalt tehtud (*stiilis: "Ma joon iga hommik sellerimahla. Punkt."*).

Kui otsus on aga 98%, siis iga hommik on dilemma, kas ma täna viitsin mahla teha või mitte. Ja iga poeskäik on vaja otsustada, kas täna ostan varsellerit või mitte.

Sellerimahla joomisega alustamine võib olla väike, kuid otsustav samm Sinu täieliku tervenemiseni.

Kuidas?

Kui jood hommikul sellerimahla, siis jääb sisse hea tunne, et tahaks jätkata enda eest hoolitsemisega. Nii tekib motivatsioon ka järgmine toiduvalik teha parim (näiteks smuuti ja gluteenivaba puder). Pärast tervislikku hommikut on sul juba kindel tunne sees, et täna võtaks lõunaks ka midagi tervislikku ja nii päev-päevalt ongi sinu toitumine teinud 180-kraadise pöörde. Pärast regulaarset sellerimahla joomist (vähemalt 1-3 kuud) näed oma keha pealt hämmastavaid tulemusi. Kasvab soov üha enam hoolitseda oma tervise eest, et saavutatud edusammud jääksid püsima ja viiksid üha sügavama tervenemise ja heaolu saavutamiseni.

Head sellerimahla joomist!

Väikestest ja suurtest kroonilistest sümptomitest ja haigustest on võimalik terveneda. Äkki on lisaks sellele, mis Sa siiani juba teinud oled, veel puudu terapeutilised toiduained ja mahlad nagu näiteks sellerimahla?

Mine tea. Ja ega enne saagi teada, kui ei ole ise järele proovinud!



12 PÕHJUST MIKS JUUA SELLERI- MAHLA

1. Vähendab põletikku
2. Aitab kaalu kaotada
3. Parandab seedimist
4. Vähendab puhitust
5. Aitab ekseemi ja psoriaasi korral
6. Võitleb nakkustega
7. Aitab ennetada kuseteede infektsiooni
8. Tervendab aknet
9. Ennetab kõrget vererõhku
10. Aitab vähendada kolesterooli taset
11. Aitab ennetada maohaavandeid
12. Kaitseb maksa tervist

MEDICAL MEDIUM

@medicalmedium | @celeryjuicebenefits