

# VARSISELLERIN MEHUSTUS

1. Leikkaa varsisellerinipusta kanta pois
2. Pese sellerinvarret huolellisesti harjalla. Voit käyttää pesemiseen myös laadukasta myrkytöntä ekotiskiainetta.
3. Mehusta mehustimella, tai tehokkaalla blenderillä mössöksi blendaamalla.
4. Siivilöi kuidut pois mehusta (blenderimössön voi puristaa kangaspussin lävitse).
5. Juo mieluiten heti mehustuksen jälkeen, kuitenkin viimeistään 24h kuluessa.

# VINKKEJÄ SELLERIMEHUN KÄYTTÖÖN:

- Parhaan tehon saat juomalla sellerimehun aamulla tyhjään vatsaan tai sitruunaveden jälkeen. Pidä kuitenkin aina 15-30 minuutin tauko sellerimehun juonnin molemmin puolin muun juoman ja ruoan välissä.
- Sellerimehun teho heikkenee jos sekoitat siihen mitään, edes vettä. Sellerimehun maku voi aluksi tuntua haastavalta, mutta siihenkin ajan myötä tottuu. Jos aluksi laimennat mehua, vähennä laimennuksen määrää vähitellen.
- Aloita varovasti pienellä päivittäisellä määrällä sellerimehua (esim. 0,5-1 dl) ja nosta määrää vähitellen. Puoli litraa päivässä on hyvä tehokas tavoitemäärä.
- Sellerimehu tuhoaa taudinaiheuttajia ja sitoo myrkkyjä kehossa. Joillakin ilmenee tämän seurauksena puhdistusoireena erilaisia reaktioita heikotuksesta vatsa- tai iho-oireisiin, mutta vakavat reaktiot ovat erittäin harvinaisia. Pienennä tarvittaessa mehun määrää tai pidä välipäiviä. Ajan myötä puhdistusoireet helpottavat.