

خواص باور نکردنی گیاه خردل



خردل گیاهی علفی، یک ساله و به ارتفاع 20 تا 60 سانتی متر است که دارای کرک‌های خشنی است. این گیاه دارای برگ بوده و گل‌های آن زرد رنگ است و بوی نسبتاً مطبوعی دارد.

خردل گیاهی علفی، یک ساله و به ارتفاع 20 تا 60 سانتی متر است که دارای کرک‌های خشنی است. این گیاه دارای برگ بوده و گل‌های آن زرد رنگ است و بوی نسبتاً مطبوعی دارد.

در پزشکی از خردل به دو صورت استفاده می‌شود: خردل سفید و خردل سیاه. خردل سیاه به صورت دانه و خردل سفید به صورت آرد استفاده می‌شود.

معمولاً مردم خردل را به صورت سس استفاده می‌کنند که ترکیبی از دانه کوبیده‌ی خردل سفید و سرکه، روغن زیتون، نمک و فلفل است.

باید بدانید که این گیاه برای درمان بیماری‌ها و ناخوشی‌های زیادی موثر است مثل سرماخوردگی، کمردرد، یبوست، سرفه و غیره.

در این مطلب با گلچینی از خواص این گیاه شگفت انگیز آشنا می‌شوید.

* خردل ضد یبوست است

برگ‌های خردل سرشار از ویتامین C است و در کشور چین آن‌ها را به عنوان تقویت کننده و برای تصفیه‌ی خون به غذا اضافه می‌کنند.

روش استفاده: خردل سفید را به غذاهایتان اضافه کنید زیرا برای مقابله با یبوست مفید است.

* خردل برای درمان سرماخوردگی

اگر بینی‌تان گرفته است سراغ خردل بروید. خردل حاوی ترکیباتی مثل [#171;میروزین](#) و [#171;سینیگرین](#) است که خلط‌ها را روان و دفع آن‌ها را آسان‌تر می‌کند.

روش مصرف: دو قاشق غذاخوری دانه‌ی خردل را له کرده و با یک فنجان آرد گندم مخلوط و کمی آب اضافه کنید. مقداری وازلین به سینه‌ی خود بمالید و روی آن یک لایه ترکیب خردل و آرد پخش کنید. اجازه دهید این مرهم به مدت حداکثر 15 دقیقه روی سینه‌تان بماند. توجه داشته باشید اگر این مرهم بیش از این مدت روی پوستتان بماند امکان دارد پوستتان دچار سوختگی شود. توصیه می‌کنیم بعد از استفاده از خردل دست‌هایتان را با دقت بشوید.

* دم کرده‌ی خردل برای هضم بهتر غذا

زمانی که بی اشتها می‌شوید و یا احساس سنگینی می‌کنید جوشانده‌ی خردل می‌تواند کمکتان کند. در واقع خردل با افزایش ترشحات معده به هضم بهتر غذا کمک می‌کند.

روش استفاده: یک قاشق چای‌خوری نوک ساقه‌های خردل سیاه را با یک فنجان آب جوش به مدت 5 دقیقه دم کنید. محلول را صاف کرده و روزانه 3 فنجان تا درمان علائم بی‌اشتهایی و احساس سنگینی میل کنید.

* خردل کمردرد و روماتیسم را تسکین می‌دهد

زمانی که کمردرد دارید یا از دردهای روماتیسمی رنج می‌برید، خردل یک مسکن و گرم کننده‌ی خوب مفاصل است.

روش استفاده: روی یک قاشق چای‌خوری خردل آسیاب شده یک فنجان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت 5 دقیقه دم بکشد.

یک دستمال را به این دم کرده آغشته کرده و به مدت 10 دقیقه روی نقاط دردناک قرار دهید. یا این که یک پیمانه‌ی کوچک پودر خردل را با دو پیمانه آرد گندم و مقداری آب مخلوط کنید تا به صورت یک خمیر درآید. مرهم را روی یک حوله یا پارچه پخش و آن را لوله کنید. اول روی پوستتان وازلین بمالید و سپس مرهم را روی آن بگذارید. نباید مرهم خردل زیاد روی پوست بماند زیرا ممکن است پوستتان را دچار التهاب بکند. توجه داشته باشید این مرهم برای افرادی که از واریس رنج می‌برند مورد منع استفاده دارد.

برگ‌های خردل سرشار از ویتامین C است و در کشور چین آن‌ها را به عنوان تقویت کننده و برای تصفیه‌ی خون به غذا اضافه می‌کنند

* خردل سرفه را درمان می‌کند

خردل با عفونت‌های مجرای تنفسی مقابله می‌کند. اگر سرفه می‌کنید خردل را دریابید.

روش استفاده: یک پیمانه پودر خردل سیاه را با دو پیمانه آرد گندم و مقداری آب مخلوط کنید و هم بزنید تا به صورت خمیر در بیاید. خمیر را روی یک حوله پخش کنید و حوله را تا کنید. روی گلو و سینه‌تان وازلین بزنید و سپس مرهم را روی آن قرار دهید. این مرهم باید حداکثر 15 دقیقه روی پوستتان باشد و بیش از این مدت امکان دارد روی پوست ایجاد التهاب بکند. توجه داشته باشید این مرهم برای افرادی که از واریس رنج می‌برند توصیه نمی‌شود.