

## **11+1 ανεξερεύνητες χρήσεις της μουστάρδας**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άλλοτε πικάντικη και άλλοτε γλυκιά, η μουστάρδα αποτελεί απαραίτητη σάλτσα ενός λαχταριστού burger ή μίας μερίδας από τηγανητές πατάτες και το απόλυτο καρύκευμα, που αποθεώνει ένα «βρώμικο».

Οι διαιτολόγοι επιμένουν ότι είναι το ιδανικό υποκατάστατο για κέτσαπ και μαγιονέζα, όταν θέλετε να χάσετε βάρος, ενώ η χρήση της ως μπαχαρικό, τουλάχιστον με τη μορφή σκόνης, αναφέρεται σε ινδικά και σουμεριακά κείμενα ήδη από το 3.000 π.Χ.

Αργότερα αναφορές της γευστικής μουστάρδας υπάρχουν σε ελληνικά, ρωμαϊκά κείμενα αλλά και στη Βίβλο, όπου ο σπόρος της μουστάρδας αναδεικνύεται ως σύμβολο πίστης. Ο Ιπποκράτης από την άλλη, χρησιμοποιούσε τους σπόρους της ως φάρμακο και έφτιαχνε έμπλαστρα από μουστάρδα για να θεραπεύσει το κρύωμα. Τελικά, η μουστάρδα πόσες άλλες ανεξερεύνητες χρήσεις έχει;

### **Τομέας υγεία**

#### **1. Μειώνει τον πονόλαιμο**

Αν θέλετε να απαλλαγείτε από τον πονόλαιμο, αναμίξτε 1 κουταλιά της σούπας σπόρους μουστάρδας, χυμό από 1/2 λεμόνι, 1 κουταλιά της σούπας αλάτι, 1 κουταλιά της σούπας μέλι και 1 1/4 φλιτζάνι βραστό νερό και αφού το αφήσετε να «καθίσει» για 15 λεπτά κάντε γαργάρες.

## **2. Αντικαρκινική δράση**

Η μουστάρδα είναι πλούσια σε ισοθειοκυανικό αλλύλιο (AITC), που σύμφωνα με ερευνητές θα μπορούσε να εμποδίσει την εξάπλωση του καρκίνου ή ακόμα και να τον θεραπεύσει. Η ένωση αυτή μάλιστα εικάζεται, ότι είναι ιδιαίτερα ευεργετική στην περίπτωση του καρκίνου της ουροδόχου κύστης, αλλά όλα αυτά αποτελούν ακόμα θεωρίες χωρίς επιστημονικές αποδείξεις.

## **3. Θεραπεία για τη συμφόρηση στο στήθος**

Μία συνταγή λέει, ότι αν τρίψετε μουστάρδα στο στήθος σας, με ένα πανί, που προηγουμένως έχετε βουτήξει σε ζεστό νερό, θα μπορούσατε να απαλλαγείτε από τη συμφόρηση και τον πόνο στο στήθος.

## **4. Μυοχαλαρωτική...δράση**

Για να χαλαρώσετε τους μυς σας, ετοιμάστε ένα ζεστό μπάνιο και προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας σκόνη μουστάρδας, λίγες σταγόνες από το αγαπημένο σας αιθέριο έλαιο (καλό θα ήταν να προτιμήσετε δεντρολίβανο) και μερικές πρέζες αλάτι.

## **5. Ανακουφίζει από τα καψίματα**

Εάν πάθετε ένα ήπιο έγκαυμα ενώ μαγειρεύετε, αφήστε να τρέξει κρύο νερό στην πληγείσα περιοχή και έπειτα τοποθετήστε λίγη μουστάρδα πάνω της. Η μουστάρδα εξασθενεί τον πόνο και συνήθως εμποδίζει το σχηματισμό των φουσαλίδων.

**Τομέας προσωπική φροντίδα**

## **6. Για δέρμα μωρού**

Η μουστάρδα μπορεί να είναι η απάντησή σε ένα ταλαιπωρημένο δέρμα, καθώς πολλοί ισχυρίζονται, ότι μπορείτε να φτιάξετε μία υπέροχη μάσκα προσώπου. Απλά, τρίψτε λίγη ποσότητα στο δέρμα σας και αφήστε τη να καθίσει για λίγα λεπτά. Ξεπλύνετε και θα δείτε ότι έχετε αποκτήσει την πολυπόθητη απαλότητα. Ωστόσο, επικοινωνήστε με το δερματολόγο σας, πριν επιχειρήσετε οτιδήποτε, καθώς ενδέχεται να σας προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.

## **7. Αντί για...conditioner**

Το λάδι της μουστάρδας μπορεί κάλλιστα να γίνει το νέο σας conditioner. Για καλύτερα μάλιστα αποτελέσματα, κάντε μασάζ στα μαλλιά σας και αφήστε τη μουστάρδα όλη την ημέρα, πριν λουστείτε.

## **8. Spa ποδιών**

Μετά από μία κουραστική μέρα, ένα ποδόλουτρο είναι μαγική λύση για να χαλαρώσετε. Γεμίστε μια λεκάνη με ζεστό νερό και προσθέστε μερικές κουταλιές της σούπας σκόνη μουστάρδας. Μουλιάστε για περίπου μισή ώρα και απλά απολαύστε.

### **Τομέας καθαριότητα**

## **9. Κατσαρολικά με λίπη**

Η σκόνη μουστάρδας είναι ένας πολύ καλός και φτηνός τρόπος για να καθαρίσετε τα γεμάτα λίπη κουζινικά σας σκεύη, καθώς έχει την ιδιότητα να απορροφά το λίπος. «Ψεκάστε» ένα ή δύο κουταλάκια του γλυκού σκόνη μουστάρδας σε ένα λιπαρό τηγάνι και χρησιμοποιήστε ένα πινέλο για να την απλώσετε σε όλη την επιφάνεια. Τρίψτε ελαφρά και ξεπλύνετε.

## **10. Αφαιρέστε τις μυρωδιές από τα μπουκάλια**

Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε ξανά ένα μπουκάλι, αλλά δε θέλετε να μυρίζει σαν το υγρό που περιείχε πριν, η σκόνη μουστάρδας είναι ένα μεγάλο κόλπο. Ρίχτε λίγη ποσότητα μέσα στο μπουκάλι, προσθέστε ζεστό νερό και ανακινείστε. Ξεπλύνετε τη μουστάρδα πολύ καλά και η μυρωδιά θα αποτελεί παρελθόν.

## **11. Αποσμητικό...πιάτων**

Φτιάξτε μια πάστα με σκόνη μουστάρδας και νερό, τρίψτε τη στα πιάτα σας και ξεπλύνετε. Η μουστάρδα απορροφά όλες τις δυσάρεστες μυρωδιές με απλές, καθημερινές κινήσεις.

**Extra tip:** Επειδή κανείς δε θέλει να γεμίσει ο κήπος του, ζιζάνια, φυτέψτε σπόρους μουστάρδας. Οι σπόροι έχουν την ιδιότητα να εμποδίζουν την ανάπτυξή τους. Ωστόσο, συμβουλευτείτε έναν γεωπόνο πριν το επιχειρήσετε.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)