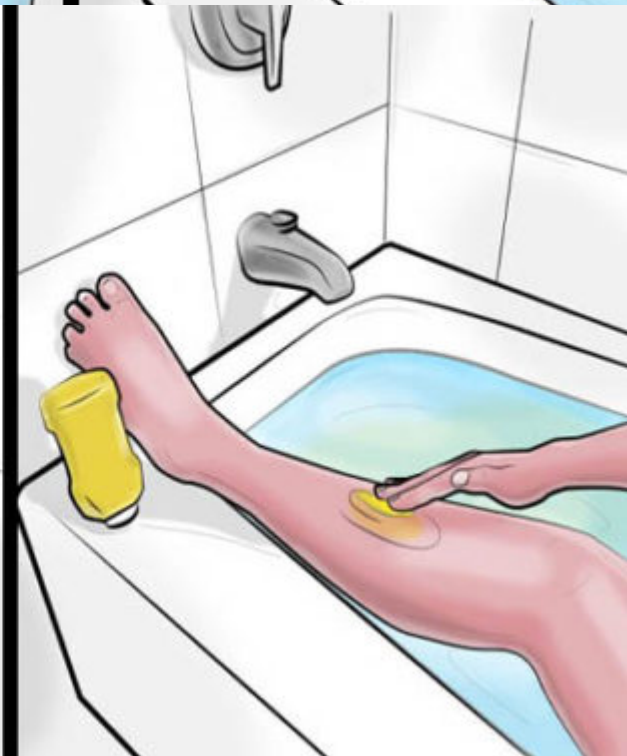


# Γέμισε την Μπανιέρα με Νερό & έριξε μέσα λίγες σταγόνες Μουστάρδα! Ο λόγος; Θα το λατρέψετε!!!

/ Γενικά Θέματα



γνωρίζατε ότι η μουστάρδα δεν είναι μόνο για το χοτ ντογκ, αλλά έχει και μια σειρά από άλλες χρήσεις, από την καταπολέμηση του πονόλαιμου, μέχρι και την πρόληψη του καρκίνου;

Σύμφωνα με το Livestrong, οι πρωτεΐνες, οι φυτικές ίνες, οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία που περιέχονται στην κίτρινη μουστάρδα, συμβάλλουν στην καλή υγεία και την ευεξία.

### **Κράμπες**

Εάν πάθετε κράμπα, ρίξτε μια κουταλιά της σούπας κίτρινη μουστάρδα στην περιοχή. Θα σας ανακουφίσει αμέσως και θα αποτρέψει την περαιτέρω εμφάνισή της.

### **Εγκαύματα**

Ρίξτε δροσερό νερό πάνω στο έγκαυμα και στη συνέχεια καλύψτε ολόκληρη την περιοχή με ένα στρώμα μουστάρδας. Όχι μόνο θα αποτρέψει την δημιουργία φουσκάλας, αλλά θα σας ανακουφίσει και από τους πόνους. Η μουστάρδα περιέχει ένωση ισοθειοκυανικού αλλυλίου, η οποία δρα ως ισχυρό καταπραϋντικό.

### **Πονόλαιμος**

Ανακατέψτε 1 κουταλιά της σούπας σπόρους μουστάρδας, το χυμό από 1/2 λεμόνι, 1 κουταλιά της σούπας αλάτι, 1 κουταλιά της σούπας μέλι και 1 1/4 φλιτζάνια βραστό νερό. Αφήστε το μείγμα να «καθίσει» για λίγα λεπτά (να κρυώσει ελαφρά) και στη συνέχεια κάντε γαργάρα.

### **Καρκίνος**

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η ένωση ισοθειοκυανικού αλλυλίου (AITC) που υπάρχει στη μουστάρδα, είναι ιδανική για την καταπολέμηση του καρκίνου. Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Carcinogenesis, η AITC έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει δραστικά την ανάπτυξη του καρκίνου, ειδικά της ουροδόχου κύστης. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η ένωση θα μπορούσε ακόμη και να θεραπεύσει τον καρκίνο εντελώς.

### **Χαλαρώστε τους μυς**

Αν σας πονάνε οι μυς σε όλο το σώμα, επιλέξτε να κάνετε ένα αφρόλουτρο με μουστάρδα. Αναμίξτε σε 2 κουταλιές της σούπας μουστάρδα με 1 κουταλιά της σούπας άλατα epsom. Η μουστάρδα θα ενισχύσει τις θεραπευτικές ιδιότητες των αλάτων, με αποτέλεσμα την χαλάρωση των μυών.

Για να στοχεύσετε και να καταπραΰνετε μια συγκεκριμένη περιοχή, όπως το κάτω μέρος της πλάτης, ανακατέψτε ένα μέρος σπόρους μουστάρδας σε δύο μέρη αλεύρι και προσθέστε νερό μέχρι να γίνει μια παχιά πάστα. Απλώστε το στη μία πλευρά από ένα τουλπάνι και διπλώστε. Τοποθετήστε το στην περιοχή και στερεώστε το με έναν επίδεσμο για 20-30 λεπτά.

### **Προστατέψτε τον κήπο σας**

Τρίψτε λίγη κίτρινη μουστάρδα σε ένα πιάτο από κασσίτερο και κρεμάστε το στη γωνία του κήπου σας.

### **Δυσάρεστες οσμές**

Έχουν μείνει δυσάρεστες οσμές στα μπουκάλια ή τα τάπερ σας; Ψεκάστε με διάλυμα από σκόνη μουστάρδας και ζεστό νερό και ανακινείτε καλά. Ξεπλύνετε το μείγμα και είστε έτοιμοι!

Αυτό το τέχνασμα λειτουργεί επίσης και για τις κατσαρόλες και τα τηγάνια. Φτιάξτε μια πάστα με σκόνη μουστάρδας και νερό και τρίψτε καλά το σκεύος.

### **Αναζωογόνηση του δέρματος**

Η μουστάρδα είναι ένα θαυμάσιο συστατικό για να προσθέσετε σε μια μάσκα προσώπου, καθώς η βιταμίνη E, οι αντιοξειδωτικές και οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της, είναι ιδανικές για λαμπερό δέρμα. Τρίψτε ένα λεπτό στρώμα της μουστάρδας πάνω στο δέρμα και αφήστε το για 15 λεπτά. Ξεπλύνετε με μια ζεστή πετσέτα και νερό.

**Πηγή:**Credits: Life Aspire- [entypwsiako.com](http://entypwsiako.com)