18 Οκτωβρίου 2014

# Κανένας άλλος σπόρος φυτού δεν έχει τόσα οφέλη για την υγεία!

**Αν σας έλεγαν ότι σε κάθε σπίτι, σε κάθε ψυγείο και σε κάθε τραπέζι υπάρχει ένα "μαγικό" συστατικό με απίστευτα οφέλη για το άσθμα, τον καρκίνο του γαστρενετερικού, τη χοληστερόλη, την υγεία των μαλλιών, τις δερματικές ασθένειες, μέχρι και τη δυσπεψία, ωστόσο πολλοί άνθρωποι αρνούνται να το καταναλώσουν λόγω γευστικών "ιδιαιτεροτήτων", τι θα λέγατε;**

Μάλλον ότι όποιος το κάνει είναι "τρελός". Αυτό ακριβώς θα μονολογήσετε και εσείς μόλις μάθετε τι απίστευτες ευεργετικές ιδιότητες των σπόρων της μουστάρδας για την υγεία μας.Όπως είναι γνωστό η μουστάρδα φτιάχνεται από τους σπόρους συγκεκριμένων φυτών της οικογένειας των Σταυρανθών ή των Βρασσικιδών. Εκτός από την απλή προσθήκη γεύσης στο φαγητό σας, οι σπόροι της μουστάρδας έχουν μοναδικές θεραπευτικές ιδιότητες.
**Δείτε ποιες είναι αυτές:**

**Έλεγχος των συμπτωμάτων του άσθματος:** Οι σπόροι μουστάρδας είναι πλούσιοι σε σελήνιο και μαγνήσιο. Και τα δύο αυτά στοιχεία έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Αν καταναλώνετε τακτικά μουστάρδα, θα περιορίσετε τα συμπτώματα του άσθματος, του κρυολογήματος και της συμφόρησης στο στήθος.

**Προστασία από τον καρκίνο του γαστρεντερικού:** Έρευνες έχουν δείξει ότι οι σπόροι μουστάρδας έχουν ιδιότητες που μπορούν να περιορίσουν την ανάπτυξη των ήδη υπαρχόντων καρκινικών κυττάρων και βοηθούν στην πρόληψη του σχηματισμού των νέων καρκινικών όγκων.

**Ανακουφίζει από ρευματικούς, αρθριτικούς και μυϊκούς πόνους:** Το σελήνιο και το μαγνήσιο που περιέχει η μουστάρδα της προσδίδουν την αντιφλεγμονώδη δράση της και τις θερμαντικές της ιδιότητες. Όταν εφαρμόζεται στο σώμα, η πάστα από πολτοποιημένους σπόρους μουστάρδας θερμαίνει την περιοχή και βοηθάει να χαλαρώσει τους μυς, οδηγώντας σε ανακούφιση από τον πόνο.

**Μειώνει τη χοληστερόλη:** Η μουστάρδα περιέχει υψηλά επίπεδα νιασίνης ή βιταμίνης Β3. Η νιασίνη έχει ιδιότητες που βοηθούν στην μείωση των επιπέδων χοληστερίνης και προστατεύει τις αρτηρίες από αθηροσκλήρωση (τη συσσώρευση πλάκας). Βοηθάει επίσης στη ρύθμιση της ροή του αίματος και προστατεύει το σώμα από την υπέρταση.

**Ευνοεί την ανάπτυξη των μαλλιών:** Η μουστάρδα περιέχει πολλές βιταμίνες και μέταλλα, αλλά αυτό που κάνει τη διαφορά είναι η υψηλή ποσότητα β-καροτένιου. Κατά την παραγωγή φυσικών ελαίων από το σώμα (όπως αυτά στο τριχωτό της κεφαλής που θρέφουν τις τρίχες), το β-καροτένιο μετατρέπεται σε βιταμίνη Α, η οποία είναι εξαιρετική για την ανάπτυξη των μαλλιών. Εκτός από αυτό, η μουστάρδα περιέχει επίσης σίδηρο, λιπαρά οξέα, ασβέστιο και μαγνήσιο, τα οποία ευνοούν την τριχοφυΐα.

**Βοηθάει στη μείωση της δυσκοιλιότητας:** Οι σπόροι της μουστάρδας περιέχουν μία μοναδική ουσία που είναι το κλειδί για την ανακούφιση της δυσκοιλιότητας. Εκτός από αυτό, είναι επίσης πλούσιοι σε φυτικές ίνες. Επιπλέον, οι σπόροι μουστάρδας αυξάνουν την παραγωγή του σάλιου, με αποτέλεσμα την καλύτερη πέψη.

**Καταπολεμάει τις λοιμώξεις του δέρματος:** Η μουστάρδα έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε θείο, το οποίο είναι πολύ αποτελεσματικό στη μείωση των λοιμώξεων του δέρματος. Το θείο δίνει στους σπόρους αντί-μυκητιακές και αντι-βακτηριακές ιδιότητες που βοηθούν στην καταπολέμηση των περισσότερων παθήσεων του δέρματος.

**Πηγή:** biologikaorganikaproionta.com