



# الخردل

١- يساعد مرضى الصدفية على مقاومة الالتهابات التي يسببها المرض إذ وجدت بعض البحوث أن لحبوب الخردل قدرة على تحفيز عمل بعض الأنزيمات مثل الكاتاليز، وهي الأنزيمات التي تعمل على تشكيل حاجز وقائي يحمي الجلد ويحفز عملية الشفاء.

٢- يخفف اعراض التهاب الجلد التماسي وجدت بعض الدراسات أن لحبوب الخردل قدرة على التخفيف من التورم والالتهاب وشفاء النسيج الجلدي في حالة التهاب الجلد التماسي.

٣- التخفيف من أعراض الإصابة بالدودة الحلقية يعتبر الخردل مفيداً جداً للأشخاص المصابين بالسعفة (الدودة الحلقية - Ringworm).

٤- تخليص الجسم من السموم إذ إن استعمال أوراق الخردل بشكل منتظم في غذائك اليومي قد يساعدك على تنظيف جسمك من السموم، فهذه الأوراق الخضراء فوائد كثيرة وعديدة في هذا المجال.

٥- تعزيز صحة القلب وجهاز الدوري يعتبر زيت الخردل بديلاً صحياً لزيت القلي، كما أن استخدامه بشكل منتظم في طهو الطعام قد يعزز من صحة قلبك وجهاز الدوري عموماً.

٦- تخفيض الكوليسترول إذا كنت تبحث عن طرق فعالة قد يساعدك اتباعها على تنظيم مستويات الكوليسترول لديك أو تحسين صحة قلبك، ربما عليك التفكير في إضافة حفنة من ورق الخردل الأخضر يومياً إلى أطباقك.

٧- يمنع تراكم المواد الضار في الأوعية الدموية. وقد أظهرت بعض الدراسات كذلك أن للخردل قدرة على التقليل من فرص تخثر الدم.

٨- علاج نزلات البرد قد يكون لحبوب الخردل قدرة على تخليص المصاب بنزلة البرد من العديد من الأعراض، إذ أن للخردل خصائص "مقسعة" تخفف من احتقان الأنف والتهاب الحلق وتراكم البلغم في المجاري التنفسية.