الخردل
Mustard

تعرف المستردة بالخردل، وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه الى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات.

أوراقه بسيطة متبادلة وهي مفصفصة، الأزهار صفراء اللون توجد على هيئة عناقيد؛ أما الثمار فهي أسطوانية وقرنية الشكل حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون أصفر بني، تحوي بذوراً كروية الشكل صغيرة الحجم.

يوجد من المستردة عدة أنواع وأهمها ما يأتي:

- المستردة البيضاء والمعروفة علمياً باسم Brasica alba ويصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠ سم وبذور هذا النوع أكبر من بذور النوع الأساسي المعروف علمياً Brasica nigra والمعروف بالخردل الأسود.

- المستردة السوداء Brasica nigra وهذا أكبر حجماً من الخردل الأبيض.

- المستردة الصينية والمعروفة علمياً باسم Brasica jumcae وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة اللون ولون بذورها بني فاتح.

الجزء المستخدم من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور المستردة على جلوكوزيدات ثيوسيانية وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة، فمثلاً المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبين (Sinalbin) بينما المستردة السوداء تحتوي على المركب سنجرين (Sinigrin) في حين أن الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأول غير سام بينما في النوع الثاني يكون ساماً وذا طعم لاذع حريف ويعطي آلاماً حادة عندما يوضع على البشرة.

الاستعمالات:

لقد استخدم الفراعنة حبوب الخردل حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضمن مشروع مسهل وآخر للذبحة الصدرية ودهاناً لأوجاع العضلات والمفاصل.

يقول ابن البيطار في الخردل: "يقطع البلغم وينقي الوجه ويحلل الأورام وينفع من الجرب ويحل القوابي ووجع المفاصل وعرق النسا. ويستعمل في إكحال الغشاوة من العيون ويزيل الطحال والعطش، وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم إذا مضغ، وإذا دق وضرب بالماء وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة، وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصدوعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام، وإذا تضمد به نفع من النقرس ولإبراء داء الثعلبة، وإذا خلط بالتين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النسا وورم الطحال،

obeikandi.com

ينقي الوجه إذا خلط بالعسل أو الشحم أو بالموم المذاب بالزيت. قد يخلط بالخل ويلطخ به الجرب المقرح والقوابي، إذا خلط بالتين ووضع على الأذن نفع من ثقل السمع والدوي العارض لهذا إذا خلط بعسل نفع من السعال، وإذا دخن بدخانه طرد الحيات طرداً شديداً، يسكن وجع الضرس والأذن إذا قطر ماؤه فيها ".

أما ابن سينا في قانونه فيقول: "يقطع البلغم وينقي الوجه وينفع من داء الثعلبة، يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب والقوابي، ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا، ينقي رطوبات الرأس، يشهي الباه وينفع من اختناق الفم".

أما داوود الأنطاكي فيقول: "نافع لكل مرض بارد لا يعالج والنقرس والخدر والكزاز والحميات الباردة بماء الورد شرباً وضماداً. تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر اللون ويجذب الدم إذا مزج بالزفت، وطحينه إذا تغرغر به فإنه يسكن أوجاع الفم والأسنان، يحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضماداً يسكن الأعضاء الباردة، ويحلل الأرياح الغليظة واليرقان والسدد والصلابات ويفتت الحصى ويدر الفضلات، إذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض، إذا غلي بالزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الردي وأخرج الديدان، إذا طبخ مع الشذاب فيسكن ضؤبان المفاصل الرعشة ضماداً ودهاناً يهيج الباه ويزيل الخناق شرباً وكذلك التخمة إذا مزج بالعسل واستعمل فإنه يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ ".

عرفه البشر منذ القدم وذكر كثيراً في الكتابات القديمة وفي الإنجيل وفي القرآن وفي آثار الإغريق والرومان، وتحدث بليني عنه في كتبه وعدد مزاياه الكثيرة وتبعه من جاء بعده من المؤلفين فقالوا: "بأن الخلية (مرقة خل وزيت وملح) تجذب حرارتها من الخردل، كما يجذب الشاعر حرارة شعره من قيثارته" وقالوا فيه: إن الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب على المتأنقين في طعامهم أن يستعملوه كما يستعمل الفارس السوط باتزان واعتدال.

يستخدم الخردل أو ما يسمى بالمستردة على نطاق واسع، فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية

obeikandi.com

ومعرق ومنبه للقلب، ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الموضعية لعلاج الروماتيزم، كما يستخدم في عمل حمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.

لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد، حيث تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في ليتر من الماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون أن يؤذيه، والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.

يفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم، كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء، ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.

يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس، حيث يؤخذ ٢٠٠ ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.

أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.

أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ ثم تفرد على قطعة قماش سميك وتوضع فوق الجلد مباشرة مدة ربع الى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع على مؤخرة الرأس، ولقرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة.