استخدامات عشبة اليانسون

اليانسون.. يقاوم البرد ويزيد المناعة

كشفت دراسة علمية حديثة عن أهميّة تناول مشروب اليانسون خلال فصل الشتاء للوقاية من الإصابة بالبرد حيث إنّه يرفع مناعة الجسم.

أوضح د. مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة: أنّ اليانسون غني بالمنجنيز الهام كمضاد للأكسدة ولقوّة العظام والوقاية من هشاشة العظام والحدّ من ارتفاع السكر في الدم والوقاية من التشنجات خاصّة في مرضى الصرع والمساعدة في امتصاص الفيتامينات خاصة فيتامين B وزيادة كفاءة الجهاز الهضمي.

أضاف د. بدران: أنّ اليانسون يساعد على تخفيف آلام الحلق ومسكن للصداع والأرق كما يعمل على تهدئة الأعصاب ومسكن لآلام اللثة والأسنان والمغص.

اليانسون يكافح اضطراب النوم

واشنطن: أكّدت دراسة أنّ نبات اليانسون يساعد في علاج كثير من الأمراض، حيث أنّ اليانسون المغلي يفيد في علاج عسرالبول، واضطرابات المعدة، وأوجاع اللثة والأسنان.

وأشار عالم الطبيعة الروماني إلى أنّ مضغ بذور اليانسون يساعد في الهضم وينعش النفس في حين يستخدمه الأطباء العرب للحض على التعرق ودر البول، وقال الطبيب ابن سينا: أنّ شراب اليانسون الساخن الممزوج بالحليب ينفع في معالجة اضطراب النوم وتهدئة الأعصاب، كما أثبت الطب الحديث أنّ لليانسون تأثيرات فعّالة مضادة للسعال والمغص والفيروسات والجراثيم، كما أنّه يساعد في الشفاء من أمراض البرد، خصوصاً التهابات الفم والحنجرة والقصبات، بحسب جريدة الحياة. وأكّد أطباء صينيون: أنّ شرب كوب واحد من اليانسون الفاتر صباحاً على الريق يعتبر أحسن وسيلة للوقاية من مرض أنفلونزا الطيور، حيث أنّ مشروب اليانسون تفوق فاعلية الدواء السويسري «تاميفلو» المستخدم في علاج مرض أنفلونزا الطيور.

اليانسون يحسّن عملية الهضم ويقاوم المغص

أفادت دراسة حديثة: بأنّ ثمار اليانسون تحسّن عملية الهضم وتخلّص من الغازات وتقاوم الغثيان. وأشارت الدراسة إلى أنّ اليانسون يحتوي على زيوت طيارة، كما أنّه يحتوي على مركّب الأنيثول الذي يشكّل 95% من محتوى الزيت، وأضافت الدراسة: أنّ اليانسون يُستخدم لتحسين الهضم، كما أنّه مضاد للمغص وللغثيان وعسر الهضم وآلام الحيض والربو والشاهوق والتهاب القصبات ومضاد الكحة أيضاً ومدر للحليب ومنشط جنسي.