

فوائد اليانسون

يعتبر اليانسون من النباتات العشبية ذو رائحة عطرة ، يتكون من ساق طويلة نسبيا، تحمل اوراق طويلة مسطحة في قاعدتها، و تنهي قمة الساق بزهور بيضاء تتحول بعد النضج إلى بذور و التي تستخدم بدورها في مجالات متعددة.

- من المتعارف عليه أن اليانسون يعتبر مهدئ، و يخفف من التوتر و القلق و العصبية.
- من فوائد اليانسون استخدامه لعلاج المغص و تحسين الهضم و الحد من الغثيان كما يساعد على زيادة الشهية.
- يدخل الزيت العطري المستخرج من بذور اليانسون في صناعة المبيد الطارد لقمل الرأس و العث.
- بذور اليانسون مصدر ممتاز للمعادن مثل الحديد والمغنيسيوم والكالسيوم والزنك والمنغنيز والبوتاسيوم والنحاس. هذه المعادن ضرورية لصحة القلب والعظام والدم.
- أثبتت آخر الدراسات حول فوائد اليانسون أن بذوره لها تأثير في علاج السعال و الإلتهاب الرئوي و التهاب الحلق و طرد البلغم.
- معجون اليانسون مفيد لعلاج الصداع و الصداع النصفي.
- تستخدم بذور اليانسون للحد من انتفاخ البطن، وعلاج الأرق.
- يساعد اليانسون الأمهات المرضعات في زيادة إفراز الحليب. كما يخفف آلام الحيض.
- يتمتع اليانسون بخصائص تساعد في زيادة الرغبة الجنسية . ويعتقد أن تناول كوب من الماء مع بذور اليانسون يساعد في علاج الضعف الجنسي.