

فوائد اليانسون للرضع .. حقيقة أم وهم؟ وما هو اليانسون النجمي؟



الأربعاء 14 فبراير 2018 01:02 م

فوائد اليانسون للرضع .. من الموضوعات المنتشرة التي يبحث فيها الكثير من الناس، حيث أنه من العادات الشائعة في عالمنا العربي والشرق الأوسط عموماً، إعطاء الرضيع مشروب اليانسون خصوصاً عند إصابته بالمغص، أو السعال، أو الإسهال، أو الانتفاخ، اعتقاداً بأن فوائد اليانسون للرضع كثيرة، فهل هذا السلوك صحيح؟ وهل فعلاً أن اليانسون يفيد الرضع؟ أم أنها مجرد عادات توارثتها الأجيال وتمارسها دون الرجوع إلى مصادر طبية موثوقة منها؟ وما الفرق بين بذور اليانسون المُتعارف عليها ونبات اليانسون النجمي؟.

ما الفرق بين بذور اليانسون واليانسون النجمي؟

بذور اليانسون بذور اليانسون المُتعارف عليها في عالمنا العربي، هي بذرة يميل لونها إلى الزيتي الفاتح أو البني الفاتح، وهي ذات شكل بيضاوي ولها طرف مدبب، ويتم غليان هذه البذور في الماء للحصول على مشروب اليانسون ذو الرائحة والنكهة المميزة □

ما هي الفوائد العامة لبذور اليانسون؟

هناك الكثير من الآراء عن فوائد بذور اليانسون عموماً، وفوائد اليانسون للرضع في العديد من العلاجات، ومن الفوائد العامة لليانسون: علاج الشعور بالانتفاخ والامتلاء □

علاج آلام المغص في البطن وتهدة ألم المعدة □

علاج الأرق حيث يمكن أن يساعد في الاسترخاء والنوم □

علاج السعال وتهدة الجهاز التنفسي □

علاج التهابات الحلق والحنجرة، حيث أن له خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات □

فوائد اليانسون للرضع .. حقيقة أم وهم؟

هناك بعض الآراء تشير إلى أن فوائد اليانسون للرضع موجودة في العديد من العلاجات، وخصوصاً في علاج حازوقة الرضع، حيث يتم إعطاء الرضيع بعض من ماء اليانسون المغلي بعد أن يبرد، فيساعد ذلك على تهدئة أعراض الحازوقة لدى الطفل، ولكن هذا العلاج غير مؤكد بعد من مصادر طبية موثوقة، لذلك يجب استشارة الطبيب قبل استخدامه □

اليانسون النجمي

اليانسون النجمي هو ثمرة صلبة مجففة ذات شكل نجمي ولون بني فاتم، تُعرف علمياً أيضاً بإسم “فطر إيسيوم”، ويعود أصله إلى جنوب شرق آسيا وأجزاء من الصين □

يمكن طحن هذه الثمرة المجففة إلى مسحوق ناعم لاستخدامه كتوابل أو إدراجه في أنواع مختلفة من الأكلات، ويعتبر هذا النبات ذو قيمة عالية لأنه يحتوي على العديد من المركبات الكيميائية النشطة، خاصة تلك الموجودة في زيت اليانسون النجمي □

الفوائد العامة لليانسون النجمي

صحة الجلد نظراً لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة، يساعد اليانسون النجمي على القضاء على الجذور الحرة في جميع أنحاء الجسم، وخاصة تلك التي تسبب إجهاد تأكسدي في الجلد، مما يقلل من مظهر التجاعيد، ويزيد من مرونة الجلد، ويخفي الندوب والعيوب القديمة، ويحافظ على البشرة بمظهر ينبض بالشباب والحيوية

تقوية جهاز المناعة يُستخدم اليانسون النجمي لعلاج الالتهابات البكتيرية في المعدة وأجزاء أخرى من الجسم، ويبدو أنه علاج فعال ضد عدة سلالات بكتيرية مقاومة للمضادات الحيوية، مما يجعله ذو قيمة عالية في صناعة الأدوية

علاج التهابات الجهاز التنفسي يساعد اليانسون النجمي في تقوية صحة الجهاز التنفسي، خصوصاً في حالات السعال والتهاب الحلق، والأعراض المبكرة للإنفلونزا، فكوب من شاي اليانسون النجمي قد يقيد ظهور العدوى المسببة للالتهاب قبل انتشارها

علاج مشاكل النوم وقد وجدت دراسات عديدة أن اليانسون النجمي لديه العديد من الخصائص المهدئة، يمكن أن يعمل على إخراج بعض الناقلات العصبية التي تحفز النوم والاسترخاء، فهو علاج فعال لمن يعانون من الأرق

علاج الالتهابات الفطرية اليانسون النجمي له خصائص قوية مضادة للفطريات، فهو علاج موثوق به لمجموعة ضخمة من الالتهابات الفطرية، مثل قدم الرياضي، السعفة، والفطريات المبيضة

علاج مشاكل الهضم تشير الأدلة التاريخية إلى اليانسون النجمي باعتباره مادة هاضمة فعالة، وعادة ما تؤكل بعد وجبات الطعام لتحسين عملية الهضم، ويمكن أن يساعد أيضاً على تخفيف الانتفاخ الزائد في البطن، وتحسين التوازن البكتيري في الأمعاء لضمان كفاءة امتصاص عالية

الآثار الجانبية لليانسون النجمي

رغم الفوائد العديدة لليانسون النجمي، إلا أنه من الممكن أن يكون له عدداً من الآثار الجانبية التي يجب النظر إليها، ومن هذه الآثار ما يلي: التفاعلات الدوائية Advertisement الاستخدام المفرط لهذا النبات قد يؤدي إلى تفاعلات أو مضاعفات مع أدوية أخرى، مثل أدوية السرطان والتنظيم الهرموني، لذلك إذا كنت تتناول أي أدوية موصوفة عليك التحدث مع طبيبك قبل تناول اليانسون النجمي

التأثير على الهرمونات إن المكونات النشطة في اليانسون النجمي يمكن أن يكون لها تأثير على الهرمونات، وخاصة مستوى هرمون الاستروجين، والذي يمكن أن يسبب تقلبات مزاجية وغيرها من اضطرابات وظائف الجسم

الحساسية قد يسبب اليانسون النجمي مستويات مختلفة من الحساسية عند بعض الناس، مثل الحكة الخفيفة أو الطفح الجلدي، في حين أن آخرين ممكن أن يعانون من ضيق بسيط أو شديد في الجهاز الهضمي، لذلك يجب التحدث مع الطبيب عن الحساسيات المختلفة للنبات ومدى معاناتك منها قبل استخدامه

هل اليانسون النجمي آمن في استخدامه للرضع؟

يتم استخدام اليانسون النجمي كمشروب مثل الشاي، وذلك لعلاج الآلام المزعجة عند الرضع، ولكن ذلك قد يسبب مشاكل كبيرة

فقد أثبتت التقارير حدوث حالتين من التسمم بسبب إعطاء اليانسون النجمي لأطفال رضع أقل من عمر 6 أشهر، حيث تمت ملاحظة تشنجات واهتزازات عند الأطفال، وحساسية شديدة مع بكاء مستمر وتقيؤ، وقد ثبت حدوث غش في اليانسون النجمي "اليسيوم" مع اليانسون الياباني "اليانسون الياباني هو نبات يؤثر بشدة على الجهاز العصبي".