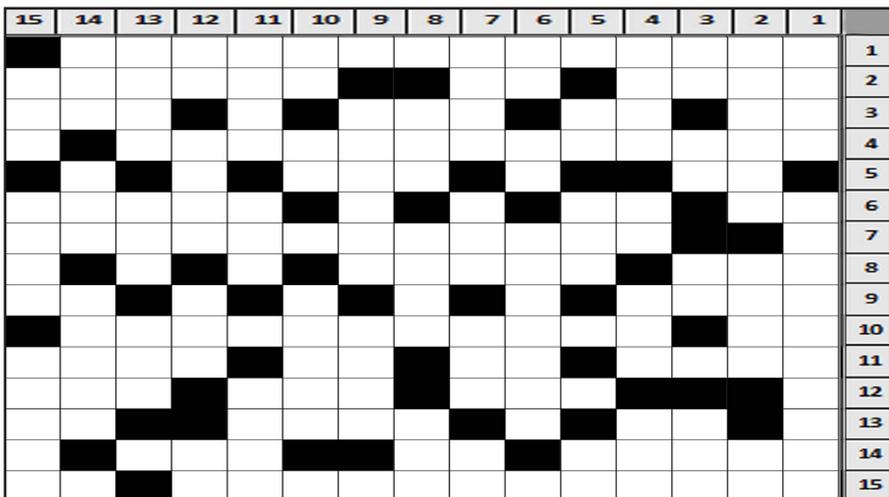


## الكلمات المتقاطعة



## استراحة

## منها تخفيف الاكتئاب والالتهابات.. 7 فوائد صحية لليانسون



فيما يلي 7 فوائد صحية واستخدامات مثبتة علمياً لبذور اليانسون:

غني بالعناصر الغذائية

تحتوي بذور اليانسون على مجموعة من الفيتامينات والمعادن الأساسية، أبرزها الحديد الضروري لإنتاج خلايا الدم الصحية، والمنغنيز الذي يعمل كمضاد للأكسدة ويساهم في عمليات الأيض والنمو.

قد يقلل من أعراض الاكتئاب

تشير دراسات حديثة إلى أن لبذور اليانسون تأثيرات مضادة للاكتئاب.

ففي إحدى الدراسات، أظهر مستخلص اليانسون فعالية مشابهة لدواء شائع لعلاج الاكتئاب.

كما ساهم تناول مسحوق اليانسون ثلاث مرات يومياً في تحسين أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، حسبما ذكر موقع «هيلث لاين» الطبي.

الوقاية من قرحة المعدة

أظهرت أبحاث أولية على الحيوانات أن اليانسون قد يساعد في تقليل إفراز حمض المعدة، ما يساهم في الوقاية من قرحة المعدة وتقليل الأعراض المصاحبة مثل الحموضة والحرقة.

يملك خصائص مضادة للميكروبات

أثبتت دراسات مخبرية أن لليانسون وزيتة العطري قدرة على محاربة أنواع مختلفة من الفطريات والبكتيريا، منها سلالات تسبب التهابات جلدية أو الكوليرا.

ويُعزى ذلك التأثير إلى مركب الأنيثول الفعال في بذور اليانسون.

يخفف من أعراض سن اليأس

وفق دراسة طبيعية فإن تناول كبسولات تحتوي على 330 ميليغرام من اليانسون ثلاث مرات يومياً ساهم في تقليل شدة وتكرار «التهابات الساخنة» بنسبة تقارب 75 بالمئة.

و«التهبات الساخنة»، هي الشعور المفاجئ بالدفء في الجزء العلوي من الجسم، وعادة ما تكون أكثر حدة على الوجه والرقبة والصدر.

وعلى الرغم من أن الحالات الطبية الأخرى يمكن أن تسبب «التهبات الساخنة»، إلا أنها تكون غالباً بسبب انقطاع الطمث.

كما أشارت أبحاث على الحيوانات إلى دور اليانسون المحتمل في الوقاية من هشاشة العظام بفضل تأثيره الشبيه بهرمون الإستروجين.

يساهم في تقليل الالتهاب

يملك اليانسون خصائص مضادة للالتهابات وللأكسدة.

وأشارت دراسات إلى أنه يمكن أن يخفف التورم والألم، وقد يساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة المرتبطة بالالتهابات مثل أمراض القلب والسكري.

آثار جانبية محتملة

عموماً، يُعتبر تناول اليانسون آمناً لمعظم الناس، لكنه قد يسبب رد فعل تحسسي لدى من يعانون من حساسية تجاه نباتات من نفس الفصيلة، مثل الشمر أو الكرفس أو البقدونس.

كما يُنصح الأشخاص المصابون بحالات صحية مرتبطة بالهرمونات (مثل سرطان الثدي أو بطانة الرحم المهاجرة) بتناول اليانسون بحذر، نظراً لتأثيره المشابه لهرمون الإستروجين.

## الزنجبيل.. ينصح به الأطباء ويقي من أخطر الأمراض



يستخدم الزنجبيل منذ قرون لأغراض طبية، ويشتهر بقدرته على تخفيف الغثيان وألم المعدة، ومضاعف قدرة الجسم على مقاومة الالتهابات.

ووفقاً لدراسات وأبحاث طبية، فإن للزنجبيل عند تناوله بانتظام، سواء كان طازجاً أو مجففاً، فوائد متعددة على صحة الجسم.

مكافحة الالتهاب

ذكر تقرير لواقع «فيري ويل هيلث»، أن الزنجبيل يحتوي على أكثر من 400 مركب طبيعي مضاد للالتهاب.

ويعد الالتهاب عاملاً مساهماً في أكثر من نصف الوفيات عالمياً، ويمكن أن يؤدي إلى أمراض مثل الاضطرابات المناعية، والسرطان، والسكري، وأمراض الجهاز الهضمي، وأمراض القلب، والرئة، والأمراض التنفسية والعصبية.

وبيّنت الأبحاث أن الزنجبيل يعزز مقاومة الالتهابات في الجسم.

تقليل الغازات وتحسين الهضم

يسرّع الزنجبيل عملية الهضم ومرور الطعام عبر المعدة، وبفضل مركباته يخفف من أعراض الانتفاخ، والإمساك، والتقلصات، والغازات. كشفت الأبحاث أن المكملات التي تحتوي على الزنجبيل تقي من عسر الهضم.

تخفيف الغثيان

يساعد الزنجبيل في تخفيف الغثيان الصباحي، خصوصاً لدى الحوامل، والغثيان الناتج عن العلاج الكيميائي والعمليات الجراحية، وذلك بفضل مركبته «الجينجيرول» و«الشوغول» المسؤولين عن تخفيف التأثير.

## أفقياً:

- 1- قائد المنطقة العسكرية السابعة سابقاً .
- 2- مديرية في م/ابن - حرف موسيقي - محافظة جنوبية.
- 3- للتمني (م) - للمسافة - للاستثناء - معي.
- 4- نائب المجلس السياسي للانقلابيين في صنعاء .
- 5- جمع - تجر مبعثرة.
- 6- حرف نفي - للمسافة - الاسم الاول لمطربة عربية.
- 7- وزير الدفاع في حكومة الشرعية اسير حالياً.
- 8- تجد مبعثرة - الشعوب.
- 9- عملة روسيا - احد الوالدين .
- 10- مثل (م) - قائد المنطقة الاولى سيئون سابقاً.
- 11- العمر (م) - لباس - نصف كلمة هتلر - عاصمة غانا.
- 12- للسؤال - بالدي (م) - نقود.
- 13- جواب - القط - عكس أنس (م) .
- 14- عاصمة اوروية (م) - احد الوالدين - وجمع.
- 15- لاعب اماراتي وطني من اصل يمني - مكرران .

## عمودياً

- 1- مادة دراسية - مدرب وطني عراقي (م) .

