

اليانسون Fennel

يُقدَّر شاي اليانسون لفوائده الصحية، بما في ذلك تقليل الغازات والانتفاخ، وتخفيف الإمساك، وتهدئة التشنجات، وتحسين عملية الهضم. وكان جزءاً من أسلوب حياة بسيط قائم على الأعشاب للعناية بالصحة اليومية بطريقة تقليدية وغير مكلفة.

كان تحضيره بسيطاً، تُغلى البذور أو تُنقع في ماء ساخن حتى تفوح رائحتها وتظهر نكهتها. يُشرب المشروب دافئاً، عادةً بعد الطعام أو عند الحاجة، وباعتدال. ويظل شاي اليانسون موجوداً في بعض البيوت الإماراتية والممارسات التقليدية والأحداث التراثية، ليُجسد الاعتماد على الطبيعة وحكمة الأجداد في الأعشاب.

Fennel is valued for its health benefits, including reducing gas and bloating, relieving constipation, acting as an antispasmodic, and improving digestion. Fennel tea was part of a simple, herbal-based lifestyle that cared for daily health naturally and without expense.

Preparation was simple: the seeds were boiled or steeped in hot water until their aroma and flavor were released. The tea was consumed warm, usually after meals or when needed, and in moderation. Today, fennel tea remains in some Emirati homes, traditional medicine practices, and heritage events, symbolizing reliance on nature and Emirati wisdom in herbal remedies.