



# سفید و پرخاصبین

● دکتر علیرضا یارقلی  
● تصویرگر: مهسا درت التاج تهرانی

شلغم داروی مفیدی برای درمان و پیشگیری از سرماخوردگی است. این ریشه‌ی سفید و پرخاصبت، ایمنی بدن را بالا می‌برد و هنگام سینه درد، سرفه را کم و سینه را نرم می‌کند. اگر کسی خارش پوستی داشته باشد، با مالیدن آب شلغم بر روی پوست خارش او کم می‌شود. بهتر است شلغم را با سکنجبین، عسل، فلفل و زیره مصرف کنیم. حتماً یادتان نرفته که در خوردن هر چیز، حتی شلغم نباید زیاده‌روی کنیم.

