

### خاکشیر؛ نوشیدنی سنتی فصل گرما

یک متخصص طب سنتی گفت: خاکشیر ماده بسیار مناسب برای افرادی است که طبع گرم دارند. این ماده، خنک کننده کبد است.



سلامت نیوز : یک متخصص طب سنتی گفت: خاکشیر ماده بسیار مناسب برای افرادی است که طبع گرم دارند. این ماده، خنک کننده کبد است.

دکتر اقباله ذاکر حسینی در گفت‌وگو با (ایسنا) ، اظهار کرد: بهتر است خاکشیر به صورت شربت استفاده شود. شربت باید با آب و کمی گلاب و عسل تهیه شود زیرا شربت آب و شکر موجب می‌شود که مزه خوبی از خاکشیر حس نشود.

وی افزود: خاکشیر همچنین می‌تواند در درمان ناراحتی‌های پوستی چون آکنه و اگزما موثر باشد. مبتلایان به این مشکلات می‌توانند خاکشیر را در لیوان آب داغ بریزند و پس از سرد شدن از آن استفاده کنند.

ذاکر حسینی تصریح کرد: افرادی که در فصل گرما به سفر حج می‌روند بهتر است از خاکشیر استفاده کنند؛ گرمای هوا، احتمال گرم‌زدگی را افزایش می‌دهد و خوردن مقداری خاکشیر می‌تواند از بروز آن جلوگیری کند.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: خوردن خاکشیر هیچ محدودیتی ندارد و حتی می‌توان در یک لیتر آب، 5 قاشق غذاخوری از این ماده استفاده کرد.

وی گفت: خاکشیر هیچ تاثیر مسکنی ندارد و نمی‌تواند درد را رفع کند ولی افرادی که مشکل معده دارند می‌توانند از آن استفاده کنند. استفاده از شربت خاکشیر و کمی عرق نعناع می‌تواند این مشکل را حل کند.