

Me siguri se shumica prej nesh frikësohemi nga hithrat, por ja që ato janë shume te dobishme për organizmin e njeriut.

Përdorimi i kësaj bime gjatë periudhës së pranverës ndihmon në pastrimin e gjakut dhe të sëmurët me anemi.

Këshillohet që gjatë kësaj kohe të konsumohet sa më shpesh bima e hithrës në formë sallate ose dhe e gatuar në supë ose byrek.

Gjithashtu, mund të pihen 3 gota çaj në ditë nga kjo bimë.

Për shkak të sasisë së madhe të kaliumit, hithrat kanë efekt diuretik dhe çaji i tyre shfrytëzohet në mjekimin e ndezjes së rrugëve urinare, si dhe për parandalimin e krijimit të gurëve në veshka.

Pasi që përmban hekur çaji nga hithi ndihmon edhe në krijimin e qelizave të kuqe të gjakut.

Ky çaj e pastron organizmin prandaj është i dobishëm të sëmundjet e lëkurës.

Preferohet edhe të ndezja e mukozës së gojës dhe të aftët.

Çaji nga hithi stimulon regjenerimin e qelizave.

Efektet anësore të hithrës janë ende të panjohura.

Por është thelbësisht e dëmshme të përdoret të personat, që kanë akumulime ujore si pasojë e aktivitetit të kufizuar të zemrës dhe veshkave, pasi është një çaj që nxit largimin e ujërave nga trupi./fermaime/