



Një mollë në ditë mban doktorin larg.

Kjo është një nga shprehjet më të njohura angleze nëse do të kujtonim vlerat e mollës.

Nëse konsumoni këtë frutë, që ndoshta jo të gjithë e preferojnë për shijen që ka, do të vini re efektet pozitive që jep. Largon dhembjen e kokës, tret shpejt, largon pagjumësinë si dhe na bën më të bukur.

### **Disa prej tyre**

Molla është një nga frutat që do të cilësohej për vlerat e saj. Ka një pafundësi vlerash që kurojnë dhe na bëjnë mirë për shëndetin. Duke filluar që me farat e saj të cilat përmbajnë albuminë dhe yndyrë. Molla si frutë ka veti freskuese, qetësuese dhe zbutëse. Thonë se lëkura e mollës ka një përqindje të mirë të substancave të nevojshme. Vitamina të tilla si B1, C, E, P, B2 dhe PP të cilat ndodhen pikërisht nën lëkurë. Ndaj nëse do të konsumoni mollë, e cila rekomandohet të paktën një në ditë, është më mirë të jetë me lëkurë.

### **Si na zbukuron molla**

Një mollë e ngrënë në mëngjes ndikon mirë në pastrimin e dhëmbëve duke i forcuar ata dhe duke i bërë më të shëndetshëm. Gjithashtu molla mund të përdoret edhe për maska të ndryshme të fytyrës, duke na e bërë atë më të butë e të lëmuar. Por mënyra më mirë është ta marrim çdo ditë si në mëngjes ashtu dhe në darkë. Çdo lloj molle ka vlera të caktuara, ndërsa ajo jeshile ka më tepër vitamina të cilat janë të përqendruara jo vetëm në pjesën e tultit por dhe nën lëkurë që gjenden me shumicë.

### **Dieta me mollë**

Për t'u dobësuar shpejt ndonjëherë nuk keni pse mbani dieta të mundimshme. Mjafton të konsumoni tre ose katër mollë në ditë edhe duke ngrënë normalisht. Do të shikoni që kilet do të humbasin shpejt. Por nëse konsumoni një kokërr mollë që në mëngjes, esëll, efekti i dobësimit

do të jetë më i shpejtë. Molla ka një efekt të lartë tretjeje ndaj sugjerohet nga dietologët në çdo lloj diete.

### **Lufton pagjumësinë**

Lëngu i mollës i përzier me mjaltë dhe ujë të nxehtë pihet si mjet qetësues kundër pagjumësisë. Nëse vuani nga dhembja e kokës në ballë, vendosni fasha të lagura me uthull molle dhe ujë duke e shoqëruar edhe me pak mjaltë. Por ky është një rit që duhet bërë çdo darkë në mënyrë që të japë rezultatin e duhur.

### **Çaj me mollë**

Çaji që përgatitet nga copat e prera të mollës pihet kundër ftohjeve të ndryshme, lehtëson etjen, forcon nervat, mushkëritë dhe zemrën. Gjithashtu, ky çaj është një mjet i mrekullueshëm për rregullimin e tretjes. Ky lloj çaji mund të pihet në çdo stinë jo vetëm në dimër. Meqë molla është një frutë që gjendet lehtë edhe në ditët e tjera të vitit, e sidomos në shtator, mund të gjenden lloje të ndryshme të tyre.

### **Në shtatzëni**

Nëse të gjithë duhet ta konsumojnë sa më tepër këtë frutë, gratë shtatzëna janë të parat që nuk duhet ta refuzojnë në mënyrën më absolute. Ato duhet të marrin një lugë lëng molle të paktën çdo mëngjes. Në këtë mënyrë kanë marrë mjaft elementë të nevojshëm natyrorë, prandaj edhe mund të kenë një foshnjë me flokë të dendur, me thonj të fortë, me sistemin e zhvilluar muskolor. Gjithashtu ajo do të ketë mjaft qumësht duke ndikuar dhe në një zhvillim më se të mirë të fëmijës, sidomos në atë psikik dhe shpirtëror./gjuhashqipe/