

Hibisco



BENEFÍCIOS

- ✓ DIMINUIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL
- ✓ DIMINUI O COLESTEROL "RUIM" (LDL) E TRIGLICERÍDIOS, AUMENTA COLESTEROL "BOM" (HDL)
- ✓ REGULAÇÃO DO AÇÚCAR NO SANGUE
- ✓ AUXILIA NA PERDA DE PESO

Informação Nutricional

Rico em Antioxidantes

Vitamina A

Vitamina C

Potássio, ferro e magnésio

Formas de Consumo

CHÁ DE HIBISCO

INFUSÕES

EXTRATOS CONCENTRADOS



A LOJA DA ABELHA GIGANTE

SAIBA MAIS



O HIBISCO É UMA PLANTA CONHECIDA POR SUAS BELAS FLORES E TAMBÉM POR SEUS POTENCIAIS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.

ALÉM DE SEU USO CULINÁRIO, O HIBISCUS É PROCURADO POR SUAS PROPRIEDADES MEDICINAIS. A RAIZ SECA E A CASCA DO CAULE SÃO UTILIZADAS COMO ANTÍDOTOS, TÔNICOS DE PRIMAVERA E REDUTORES DE FEBRE EM REMÉDIOS TRADICIONAIS COREANOS.

ESSAS QUALIDADES MEDICINAIS TÊM DESPERTADO INTERESSE E PESQUISA SOBRE O POTENCIAL TERAPÊUTICO DO HIBISCO EM DIVERSAS CONDIÇÕES DE SAÚDE.

MAS O QUE É O HIBISCO?

O HIBISCO É UM GÊNERO DE PLANTAS DA FAMÍLIA MALVACEAE, QUE INCLUI CERCA DE 300 ESPÉCIES. MUITAS DESSAS ESPÉCIES SÃO CULTIVADAS COMO PLANTAS ORNAMENTAIS, COMO O HIBISCUS ROSA-SINENSIS.

NO ENTANTO, ALGUMAS VARIEDADES, COMO O HIBISCUS SYRIACUS (CONHECIDO COMO ROSA DE SHARON), SÃO VALORIZADAS TANTO POR SEU PAPEL ORNAMENTAL QUANTO POR SUAS PROPRIEDADES MEDICINAIS.

O HIBISCUS SYRIACUS É UMA PLANTA ABUNDANTE NA COREIA E DESEMPENHA UM PAPEL IMPORTANTE COMO A FLOR NACIONAL DESSA CULTURA. ALÉM DE SUA BELEZA E SIGNIFICADO SIMBÓLICO, ESSA FLOR É CONHECIDA POR SUAS PROPRIEDADES MEDICINAIS E É UTILIZADA NA PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS TRADICIONAIS.

DEVIDO À SUA FLORAÇÃO PROLONGADA E FLORES DESLUMBRANTES, O HIBISCUS SYRIACUS É FREQUENTEMENTE CULTIVADO EM JARDINS OU USADO COMO CERCA. ALÉM DISSO, EM MOMENTOS DE ESCASSEZ DE ALIMENTOS, É AMPLAMENTE UTILIZADO COMO FONTE DE ALIMENTO NA COREIA. SUAS FOLHAS SÃO COZIDAS NO VAPOR E CONSUMIDAS, E SUAS PÉTALAS SÃO ADICIONADAS A BOLOS DE ARROZ E CHÁ.

QUAL A SUA COMPOSIÇÃO? E O SEU PRINCÍPIO ATIVO?

O HIBISCO É UMA PLANTA COM COMPOSIÇÃO RICA EM COMPOSTOS FENÓLICOS, COMO ÁCIDOS ORGÂNICOS E FLAVONOIDES, QUE POSSUEM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES E ANTI-INFLAMATÓRIAS.

UM DOS SEUS PRINCÍPIOS ATIVOS É O ÁCIDO HIBISCICO, QUE É RESPONSÁVEL POR ALGUMAS DAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS.

SUAS DIFERENTES PARTES APRESENTAM TEORES VARIADOS DE AMINOÁCIDOS, SENDO OS BROTO E FOLHAS MAIS RICOS, GRAXOS TAMBÉM VARIAM NAS PARTES DA PLANTA, COM OS BROTO TENDO O MAIOR CONTEÚDO TOTAL. AS PÉTALAS SÃO AS PARTES COM MAIOR QUANTIDADE DE AÇÚCARES LIVRES, INCLUINDO FRUTOSE, GLICOSE E SACAROSE.

DENTRE OS ÁCIDOS ORGÂNICOS PRESENTES, DESTACA-SE O ÁCIDO CÍTRICO, ÁCIDO FUMÁRICO E ÁCIDO MÁLICO. AS FOLHAS E PÉTALAS DE H. SYRIACUS SÃO AS PARTES COM MAIOR TEOR DE POLIFENÓIS TOTAIS E ATIVIDADE ANTIOXIDANTE, ESPECIALMENTE AS PÉTALAS. ISSO INDICA QUE AS PÉTALAS DE H. SYRIACUS TÊM UM POTENCIAL SIGNIFICATIVO NA ELIMINAÇÃO DE RADICAIS LIVRES EM COMPARAÇÃO COM OUTRAS PARTES DA PLANTA E ATÉ MESMO COM OS FRUTOS DE H. SABDARIFFA.

O CONSUMO DO CHÁ DE HIBISCO TRAZ BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE?

O HIBISCO APRESENTA UMA SÉRIE DE BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. EM ESTUDOS, A PLANTA DEMONSTROU ATIVIDADE ANTIPROLIFERATIVA CONTRA CÉLULAS CANCERÍGENAS E INIBIÇÃO DA PRODUÇÃO DE MELANINA, O QUE PODE AJUDAR A REDUZIR MANCHAS E SARDAS NA PELE. ALÉM DISSO, EVIDENCIARAM PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS.

O CONSUMO DO CHÁ DE HIBISCO, QUANDO COMBINADO COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, PODE CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DA GORDURA CORPORAL, DIMINUIÇÃO DA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS, MELHORIA DA DIGESTÃO E REGULARIZAÇÃO DO INTESTINO, AUXILIANDO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO. O CHÁ É RICO EM FLAVONOIDES, QUE OFERCEM EFEITOS PROTETORES PARA O CORAÇÃO, PROMOVENDO A VASODILATAÇÃO E ATUANDO COMO ANTIOXIDANTES, COMBATENDO OS RADICAIS LIVRES E PREVENINDO DOENÇAS CARDIOVASCULARES, ALÉM DE AUXILIAR NA MELHORA DOS NÍVEIS DE COLESTEROL HDL (COLESTEROL BOM) E REDUZIR OS NÍVEIS DE LDL, TRIGLICERÍDEOS E PRESSÃO ARTERIAL, BENEFICIANDO A SAÚDE CARDIOVASCULAR.

O HIBISCO TAMBÉM APRESENTA PROPRIEDADES CALMANTES, DIURÉTICAS E LAXANTES, SUPERANDO OS BENEFÍCIOS DE OUTROS CHÁS UTILIZADOS PARA OS MESMOS FINS DEVIDO AO SEU BAIXO TEOR DE CAFEÍNA.

O CHÁ DE HIBISCO É UMA BOA FONTE DE FERRO E DESEMPENHA UM PAPEL IMPORTANTE NO TRANSPORTE DE OXIGÊNIO PELO CORPO E PREVENINDO DOENÇAS COMO ANEMIA, ALÉM DE CANSAÇO E DORES DE CABEÇA.

OS BENEFÍCIOS DO CHÁ DE HIBISCO CONTEMPLAM OUTROS ASPECTOS, INCLUINDO A RÁPIDA CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS, O SEU EFEITO NEUROPROTETOR E ATÉ PROMOÇÃO DO SONO.

E QUAL A RECOMENDAÇÃO DE USO?

A INGESTÃO DIÁRIA DE HIBISCO EM FORMA DE CHÁ SECO DEVE SER DE 4 A 6 GRAMAS DA FLOR SECA (MENOS COMUM) PARA O PREPARO, E DE 1 A 4 GRAMAS DO EXTRATO SECO, EMBORA AS RECOMENDAÇÕES DE CONSUMO AINDA NÃO POSSUAM DADOS CIENTÍFICOS PRECISOS E PODEM NÃO SER APLICÁVEIS A TODAS AS PESSOAS.

Hibisco