



# Hibiscus

a verdadeira

'A flor que faz bem !!!'

Os especialistas recomendam o hibiscus porque essa florzinha combate os radicais livres, o que protege o coração e deixa a pele mais jovem. Ele ainda ajuda derreter a gordura, regula o intestino e combate a retenção de líquidos. O hibiscus também contém cálcio, essencial para manter os ossos saudáveis. Mas fique atenta: o hibiscus usado no chá que emagrece tem nome científico Hibiscus sabdariffa D.C e é bem diferente da flor ornamental, alerta Maria de Fátima Ramos, médica homeopata e membro da Sociedade Brasileira de Fitoterapia ( Sobrafito ).

## ➤ O chá de hibiscus diminui a ansiedade

O chá lembra um vinho quente, um pouco azedinho. Tem quem tome com mel. No Nordeste se faz com groselha e também geléia com hibiscus.



Hibiscus 30g - Hibiscus sabdariffa D.C

Revista - Sou mais eu - Editora ABRIL - Edição 129  
Veja mais... 'Depoimento de leitora que perdeu 25kg e mudou sua vida tomando chá de hibiscus'

**SOU** teu!

➤ **Consulte sempre um especialista.**

Mais uma dieta do chá? Sim, mas ela começa com uma notícia surpreendentemente gostosa: o chá de hibiscus não é amargo. Tem sabor suave de framboesa – dá até para sentir aquele azedinho da fruta – além de proporcionar vários efeitos positivos no organismo: estimula a queima de gordura corporal, facilita a digestão, regulariza o intestino e combate a retenção de líquido.

O que dá esse poder ao hibiscus? Sobretudo a alta concentração de antocianina – pigmento da família dos flavonóides, que tem ação antioxidante (tira boa parte dos radicais livres de cena) e anti-inflamatória (combate a inflamação das células, permitindo que elas voltem a exercer totalmente suas funções). Resultado: "O organismo deixa de acumular toxinas – substâncias inimigas que dificultam o emagrecimento", explica Lucyanna Kalluf, nutricionista funcional especializada em fitoterapia do Instituto Alpha de Saúde Integral, São Paulo.

No estômago, facilitam a digestão; no intestino, impedem parte da absorção do carboidrato e da gordura dos alimentos.

'O chá de hibiscus tem Vitamina C, que diminui a pressão na parede dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação, e cálcio, mineral importantíssimo para os ossos sendo um facilitador na perda de peso, segundo os estudos recentes", afirma a bióloga Lúcia Helena G. Arantes, de Belo Horizonte.

O chá sozinho, você sabe, não faz milagre! Ele deve ser associado a uma dieta. A convite da BOA FORMA, foi seguido por quatro leitoras. Em 15 dias elas emagreceram e reduziram a circunferência abdominal sem sacrifício:

**Rosélis, 34 anos - Fisioterapeuta**  
Altura: 1,54 m Antes: 64,5 Kg  
Depois: 61,2 Kg Cintura: -5 cm  
"...Foi muito fácil beber o chá porque é **bem gostosinho**. Levava pro trabalho numa garrafinha, **melhorou digestão e intestino...**"

**Cristiane, 30 anos - Publicitária**  
Altura: 1,62 m Antes: 58,6 kg  
Depois: 56,3 kg Cintura: -4 cm  
"... Pra mim, o chá tem sabor de morango. Mas o que eu gostei é que ele **fez meu intestino funcionar melhor...**"

**Gabriela, 22 anos - Estudante de Nutrição**  
Altura: 1,65 m Antes: 76,4 kg  
Depois: 72,4 kg Cintura: -4 cm  
"...Achei que seria difícil seguir a dieta. Estranhei o azedinho do chá, mas me acostumei e acabei gostando, notei as **roupas larguinhas...**"

**Michelle, 24 anos - Est. de Arquitetura**  
Altura: 1,73 m Antes: 62,5 kg  
Depois: 60 kg Cintura: -5 cm  
"...Topei fazer a dieta porque retenho líquido. Vivo inchada. E não é que o chá amenizou o problema! **Senti a barriga secar** e, incrível, sofri menos com sintomas da TPM..."

## Medida de equivalência

Uma colher das de chá da Flor ( equivale a 03 g ), para cada xícara de chá de água ( equivale a 200ml ).



## Modo de Preparo

### \*INFUSÃO: ( para flores )

Despejar água fervendo sobre o chá em uma xícara, manter abafado durante 10 minutos

