

Chás Naturais



## Hibisco



O chá de hibisco é conhecido por muitas pessoas como uma solução, indicada inclusive por nutricionistas, nutrólogos e endocrinologistas, para o emagrecimento. Com coloração vermelho-rosada e um sabor bem diferenciado, o chá é feito com a planta Hibisco, que também é conhecida como rosa-da-china, mimo-de-vênus, flor-de-graxa, graxa-de-estudante e goela-de-leão.

O chá é preparado com as flores da planta e outras partes são utilizadas para preparar geleias e molhos. De nome científico *Hibiscus rosa-sinensis*, a planta pode ser encontrada em diversas lojas de produtos naturais e conta ainda com muitos outros benefícios.

### Benefícios:

- Alívio de pressão arterial e altos níveis de colesterol
- Previne problemas digestivos e do sistema imunitário
- Ajuda a curar doenças do fígado
- Reduz o risco de cancro
- Acelera o metabolismo e ajuda na perda saudável de peso

O chá de Hibisco é rico em vitamina C, minerais e vários antioxidantes, ajudando também no tratamento da hipertensão e ansiedade.

### Método de preparação:

Ferva as ervas secas ou partes da planta de Hibisco durante 5 a 10 minutos. Coe e deixe arrefecer por uns minutos. Beba 1 a 2 xícaras, por dia.

## Advertências

O chá de hibisco, apesar de trazer muitos benefícios, não deve ser consumido em excesso, uma vez que, devido à sua acção diurética, pode acabar eliminando nutrientes essenciais para a saúde.

O consumo é contra-indicado para gestantes e lactantes, pois o chá pode oferecer riscos na estruturação dos genes do bebê. É contra-indicado ainda para pacientes com pressão baixa, pois por actuar na redução da pressão arterial, pode causar tonturas, fraqueza e sonolência.

----

**Loja INDIKA**

*Equilíbrio é o teu estado natural*

*Retorna à tua Essência!*