



# T É R A N G A

AFRO GASTRO BAR

## PROPIEDADES DE LA FLOR DE HIBISCUS

LA ESPECIE DE HIBISCO MÁS EMPLEADA CON FINALIDADES TERAPÉUTICAS ES EL HIBISCO DE CENTROAMÉRICA (**HIBISCUS SABDARIFFA L.**), QUE SE ENCUENTRA DESDE EL SUR DE MÉXICO HASTA PANAMÁ, PERO QUE SE CULTIVA EN OTRAS REGIONES TROPICALES, COMO TAILANDIA O **SENEGAL**. ES UNA PLANTA DE HASTA METRO Y MEDIO DE ALTO, CON LAS HOJAS ALTERNAS, DE FORMA OVAL LANCEOLADA, Y BELLÍSIMAS FLORES SOLITARIAS, DE COLOR ROJO O VERDE AMARILLENTO, QUE SE RECOLECTAN CON FINES MEDICINALES AL POCO TIEMPO DE SU FLORACIÓN.

EL HIBISCO CONTIENE ABUNDANTES ÁCIDOS ORGÁNICOS, COMO EL ÁCIDO HIBÍSICO, MÁLICO Y TARTÁRICO, ADEMÁS DE MUCÍLAGOS, FITOSTEROLES Y PECTINA, Y SE CONSIDERA UNA FUENTE PRIVILEGIADA DE VITAMINA C. DESTACA POR SUS VIRTUDES VITAMÍNICAS, APERITIVAS, DIGESTIVAS Y LAXANTES.

ES UN REMEDIO IDEAL PARA DESPERTAR EL APETITO, COMBATIR LA ACIDEZ ESTOMACAL, LAS INDISPOSICIONES GASTROINTESTINALES CON ESPASMOS, LA GASTROENTERITIS Y EL ESTREÑIMIENTO PUNTUAL.

EL HIBISCO ACTÚA ASIMISMO COMO UN EFECTIVO DIURÉTICO Y ANTISÉPTICO, VÁLIDO PARA TRATAR LAS INFECCIONES EN EL TRACTO URINARIO Y PARA FAVORECER LA INHIBICIÓN DE AGENTES PATÓGENOS.

PERO, ADEMÁS, LAS FLORES SON DEMULCENTES, PROTEGEN LAS MUCOSAS DE LOS CONDUCTOS RESPIRATORIOS Y MITIGAN LA IRRITACIÓN DE GARGANTA.



TERANGA

Pintorería 55, Vitoria-Gasteiz  
[www.terangabarvitoria.com](http://www.terangabarvitoria.com)