

Herbata hibiskus - właściwości, przeciwwskazania. Jak parzyć herbatę z hibiskusa?

Hibiskus to przez niektórych lubiana, a przez innych omijana szerokim łukiem herbata, ze względu na bardzo specyficzny, kwaśny smak. Zwolennicy cenią ją za orzeźwiające właściwości, intensywnie czerwoną barwę oraz wyjątkowy i niepowtarzalny aromat. Herbatę z hibiskusa stosuje się również w celach leczniczych, które postaram się przybliżyć w poniższym artykule.

Herbata hibiskus

Hibiskus to inna nazwa jednorocznego krzewu *Hibiscus* Szcawiowej, którą obecnie uprawia się wyłącznie w Sudanie, Egipcie oraz Tajlandii i Meksyku, czyli państwach strefy klimatu tropikalnego. W celach użytkowych wykorzystuje się elementy kwiatów hibiskusa, czyli grube i mięsiste kielichy i kieliszki, które zbiera się już suche po opadnięciu płatków korony. Wymienione elementy rośliny wykorzystuje się do przyrządzania napojów, które charakteryzują się wyraźnie kwaśnym smakiem oraz intensywnie rubinowym zabarwieniem.

Właściwości herbaty hibiskus

W medycynie ludowej krajów arabskich, napar z hibiskusa jest powszechnym antidotum stosowanym w celach terapeutycznych przeciwko licznym chorobom. **Wymienia się działanie obniżające ciśnienie tętnicze krwi, rozluźniające mięśnie gładkie, które budują między innymi ściany przewodu pokarmowego, działanie przeciwbakteryjne, żółciopędne, przeciwmiażdżycowe, przyspieszające przemianę materii i moczopędne.** Co ważne wymienione właściwości zostały potwierdzone przez liczne badania naukowe. U osób z pierwotnym nadciśnieniem tętniczym pijących codziennie szklankę odwaru z 2 łyżeczek hibiskusa przez okres 12. dni, zaobserwowano obniżenie ciśnienia skurczowego o 11,2%, a rozkurczowego o 10,7% w porównaniu do pomiaru ciśnienia wykonanego pierwszego dnia przed rozpoczęciem badania. **Napar z hibiskusa poleca się osobom z zakażeniami przewodu pokarmowego oraz skóry, gdyż skutecznie hamuje wzrost bakterii *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa* i *Staphylococcus aureus*, które przyczyniają się do rozwoju zakażeń.**

W herbacie z hibiskusa zawarte jest szereg substancji o działaniu przeciwutleniającym, m.in. fenole. Ich działanie opiera się na hamowaniu procesu kercynogenezy, co oznacza, że regularne spożywanie produktów z hibiskusa obniża ryzyko rozwoju nowotworów. Herbata z hibiskusa sprawdza się ponadto jako środek stymulujący odporność organizmu, zawarte w niej antocyjany wspomagają procesy regeneracyjne komórek wątrobowych, obniżają ryzyko powszechnych chorób wątroby wynikających z nieprawidłowej diety oraz nadużywania alkoholu – stłuszczenia oraz marskości. Warto również wspomnieć, że hibiskus posiada właściwości poprawiające stężenie występujących we krwi poszczególnych frakcji lipoprotein cholesterolowych. **Wpływa korzystnie na obniżenie cholesterolu ogólnego, obniżenie stężenia cholesterolu frakcji LDL oraz zwiększa frakcji cholesterolu HDL. Tym samym przyczynia się do obniżenia ryzyka wystąpienia chorób serca (udar, zawał,**

zaburzenia rytmu serca) oraz chorób układu krążeniowego, czyli miażdżycy.

Herbata hibiskus - przeciwwskazania

Herbata z hibiskusa nie wykazuje właściwości toksycznych na organizm człowieka. Spożywana jednak w zbyt dużej ilości na dobę może przyczynić się do nagłego spadku masy ciała oraz zaburzeń w procesie wytwarzania plemników u mężczyzn. Nie zaleca się również picia hibiskusa kobietom w ciąży, gdyż może to wywołać poronienia, co jednak nie zostało potwierdzone badaniami naukowymi. Kobiety zażywające leki antykoncepcyjne powinny skonsultować się z lekarzem, z uwagi na wpływ naparu na stężenie estrogenów we krwi, co może obniżyć skuteczność zażywanych leków.

Ponadto osoby ze zgagą, refluksem lub zapaleniem żołądka powinny zwrócić uwagę, w jaki sposób reaguje ich organizm na napar z hibiskusa, gdyż ze względu na kwaśny smak może nasilać nieprzyjemne dolegliwości, co jednak nie stanowi reguły.

Jak parzyć herbatę z hibiskusa?

Przygotowywanie herbaty z hibiskusa nieznacznie różni się od parzenia tradycyjnej herbaty czarnej. **Odpowiednią ilość hibiskusa zalewamy przegotowaną wodą o temperaturze ok. 95-90 stopni C, a następnie przykrywamy talerzykiem na ok. 5-10 minut, aby zaparzyć herbatę. Gdy czas minie należy usunąć fusy z naparu.**

Herbata z hibiskusa posiada właściwości korzystne dla zdrowia. Z uwagi na kwaskowaty posmak, warto wypijać ją do posiłków o słodkim smaku, by przełamać ich słodycz lub w przerwach między posiłkami w alternatywie do kawy lub herbaty.

Literatura:

Haji-Faraji M, Haji-Tarkhani AH. The effect of sour tea (*Hibiscus sabdariffa*) on essential hypertension. *J Ethnopharmacol* 1999; 65:231-6.

Olaleye TOM. Cytotoxicity and antibacterial activity of methanolic extract of *Hibiscus sabdariffa*. *J Med Plant Res* 2007; 1(1):9-13.

Wang CJ, Wang JM, Lin WL. Protective effect of *Hibiscus* anthocyanins against tert-butyl hydroperoxide - induced hepatic toxicity in rats. *Food Chem Toxicol* 2000; 38:411-16.

Znajdek-Awiżeń P. i Matławska I.: Właściwości lecznicze ketmii szczawiowej – *Hibiscus sabdariffa* L. *Postępy Fitoterapii* 2011, 3, str. 197-201.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/herbata-hibiskus-wlasciwosci-przeciwwskazania-jak-parzyc-herbate-z-hibiskusa>

