

## Hibiskus soczysty kielich mocy

Znany jest w różnych krajach pod wieloma nazwami – malwa sudańska, ketmia, ketmia szczawiowa, roselle, sour-sour, florida cranberry i karkade. Dziś najbardziej rozpowszechniony w rejonie Morza Śródziemnego, pochodzi najprawdopodobniej z Malezji i Indii. Herbatkę z hibiskusa piją od Ameryki po Australię. Dla smaku i dla zdrowia.

Autor: dr Jadwiga Jurkjan

Hibiskus znany jest od czasów faraonów. Bardzo go wówczas ceniono. Do dziś tradycyjnie pije się i je hibiskus w Egipcie oraz innych krajach Afryki Północnej. Wielką karierę zrobił w Stanach Zjednoczonych i Niemczech, które kupują największe ilości tej rośliny. Sprzedają hibiskus potentaci: Sudan, Egipt, Tajlandia i Chiny.

### Kwiat bogactwa

Hibiskus jest nasycony dobroczynnymi substancjami. Ma antocyjany, polifenole oraz flawonoidy – związki konserwujące młodość i broniące nas przed chorobami. Do tego sporą ilość witaminy C oraz kwasy organiczne

– hibiskusowy, cytrynowy

i jabłkowy. Najcenniejsze są zawarte głównie w kielichach kwiatowych. Ale liście, korzenie i nasiona hibiskusa również mają wartość jako źródło składników prozdrowotnych. Liście są bogate w karoteny, sterole i błonnik, korzenie

zawierają saponiny, a nasiona, oprócz błonnika, dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych w postaci oleju. Wszystkie części rośliny dodatkowo są dobrym źródłem substancji mineralnych.

### Pod ochroną

#### purpury

Nie tylko walory kulinarne decydują o popularności

i wartości hibiskusa. Jest znany i ceniony jako lek w medycynie tradycyjnej wielu krajów. W ostatnich latach jego potencjalną wartość dla zdrowia potwierdzają wyniki licznych badań

naukowych. Wykazały, że otrzymane z niego wodne ekstrakty obniżają

ciśnienie skurczowe i rozkurczowe u ludzi z lekkim lub umiarkowanym nadciśnieniem.

Systematyczne picie herbatki z hibiskusa może zmniejszyć ryzyko rozwoju nadciśnienia. Hibiskus jest też ważnym sojusznikiem

w walce o prawidłową ilość cholesterolu w organizmie. Chroni lipidy przed procesami oksydacji (utlenienia),

a to oznacza utrzymanie

poziomu cholesterolu i jego frakcji HDL i LDL w normie. Wszystko dzięki zawartości antyoksydantów – antocyjanów, polifenoli, flawonoidów i witaminy C. Te substancje potrzebne są także w szeregu innych zjawisk i procesów

zachodzących w organizmie człowieka. Wyciągi z suszonych kielichów kwiatowych hibiskusa

chronią wątrobę. Główną rolę odgrywają tu polifenole, które zwalczają wolne rodniki i nie

dopuszczają do niszczenia komórek wątrobowych – hepatocytów. Antocyjaniny zaś, szczególnie

obficie występujące w kielichach kwiatowych i nadające im barwę od głębokiej

czerwieni po purpurę, mają moc zapobiegania rozwojowi nowotworów. Naukowcy

dowodzą, że hibiskus działa też przeciwzapalnie, przeciwskurczowo, antybakteryjnie,

moczopędnie, lekko

przecyszczająco i zwiększa możliwości pamięciowe. Dzięki dużej zawartości witaminy C stosuje się go w przebiegach oraz profilaktycznie w okresach obniżenia

odporności. Przypuszcza się, że w przyszłości może stać się ważną substancją wspomagającą odchudzanie albo terapię przeciwcukrzycową. Badania dowodzą, że hibiskus ma możliwość hamowania enzymu amylazy w przewodzie pokarmowym. Brak tego enzymu hamuje proces trawienia węglowodanów. Byłoby to cudowne lekarstwo dla łasuchów, którzy marzą o tym, by najęść się słodczy bez żadnych konsekwencji.

W medycynie  
i w kuchni

Zanim odkryto korzystne dla zdrowia cechy hibiskusa, był na wszelkie sposoby wykorzystywany w kuchni. Przygotowywano zeń wina, soki, syropy, dżemy, galaretki, puddingi, ciastka, lody, a także aromatyzowano nim masło, sosy i desery. Liście zjadano w postaci sałatek lub gotowano z warzywami lub mięsem. Prażone nasiona stanowiły substytut kawy, a świeże podstawę do przyrządzania zup oraz sosów.

Herbatki  
i wyciągi

Hibiskusem w kuchni nie można sobie zaszkodzić. Natomiast stosowanie wyciągów w postaci gotowych produktów o wysokim stężeniu wymaga dostosowania się – jak zwykle – do zaleceń producenta.

Malwa  
dla urody

Historia nie wspomina o upiększającym zastosowaniu hibiskusa. Dziś jednak prowadzi się badania dotyczące jego wpływu na stan skóry i wyciągi z tej rośliny są w wielu kosmetykach. Zawarte w hibiskusie flawony mają zdolność hamowania działania enzymu o nazwie elastaza, który przyczynia się do rozkładu elastyny, włókna odpowiedzialnego za elastyczność skóry. Hibiskus może więc działać ujędrniająco. Wzmacnia też ścianki naczyń krwionośnych w skórze. Usprawnia więc krążenie i wspomaga odżywienie tkanek. Wzmacniając ścianki naczyń, hibiskus chroni przed wystąpieniem tzw. pajęczków. Antyoksydacyjna moc tej rośliny może uwolnić kosmetyki od, przynajmniej części, konserwantów. Substancje zawarte w kielichach hibiskusa mają wyższą zdolność ochrony kremów, maści czy emulsji przed powolnym utlenianiem od niektórych przeciwutleniaczy syntetycznych. Wyciągi z hibiskusa są też jednym z najlepszych przeciwutleniaczy naturalnych. To niejedyna zaleta hibiskusa w dziedzinie kosmetyki. Dodany do preparatów pielęgnacyjnych działa łagodząco i zmiękcza. Natomiast kwasy organiczne, które zawiera, należą do alfa-hydroksykwasów (AHA) i są najlepszymi ze znanych naturalnych środków złuszczeniowych stosowanych do pilingu. Olej otrzymany z nasion hibiskusa może mieć zastosowanie w pielęgnacji skóry cellulitowej. I już trafił do kremów oraz balsamów antycellulitowych. Olej ten jest również bardzo dobrym naturalnym samoopalaczem.