

Flor de Jamaica

Escrito por Yessica Santos - 28/01/2011 04:02

Hola,

Primero que todo quiero felicitarlos por el foro tan interesante que tienen, muchas gracias por todos los aportes que hacen, todos son bastante interesantes y útiles para cibernautas como yo. He querido aportar mi granito de arena en esta sección. Se trata de algo de información que he encontrado sobre esta de esta planta en algunas revistas, revalando que tiene propiedades bastante beneficiosas. Espero que lo encuentren tan interesante como yo.

Saludos.

"Su nombre científico es Hibiscus sabdariffa, es original de África, esta planta ha recibido una considerable atención de los investigadores , principalmente por sus propiedades alimenticias y medicinales lo que la hace aceptable en muchos lugares del mundo, sin importar su clima, se toma como fresco o té.

Despues de analizar durante 14 meses un ensayo clínico con pacientes entre 30 y 60 años con niveles de triglicerios altos , se les preparaban 10 gramos de Jamaica en un litro de agua potable sin hervir serenada en un intervalo de 3 horas como mínimo, se le agregaba 5 gramos de azúcar (equivalente a una cucharada sopera) y se ingería a cualquier hora del día. Al final de este estudio se observó la disminución de colesterol total de 35% con aumento de colesterol de alta densidad y disminución de triglicerios.

El objetivo de la investigación fue demostrar que la flor de Jamaica tiene efecto para disminuir los niveles séricos del colesterol y triglicerios en las hiperlipidemias.

Como resultado adicional , en este estudio se observó una disminución de peso de 1 a 4 kg sin dietas ni ejercicios.

La eficacia de una sustancia natural como lo es la Jamaica libre de efectos secundarios fue demostrada en este estudio.

USOS

La jamaica tiene gran diversidad de usos como: colorantes en la industria textil, en la cosmetología, perfumería, medicina, gastronomía, artesanías e incluso como planta ornamental. Con la semilla de la jamaica se produce aceite comestible; asimismo la semilla se puede consumir tostada. La flor de la jamaica se consume como: té, licor, jalea, mermelada, pulpa, gelatina, helado, jarabe, colorante, aderezos, dulces, conservas, bebida refrescante y como aditivo natural para mejorar el aspecto y sabor de otras plantas medicinales o preparados alimenticios. Las hojas tiernas se pueden consumir en ensaladas. También se utiliza como alimento para aves y como abono orgánico. Con la fibra se elaboran cordones que sustituyen al cáñamo o al yute.

PROPIEDADES MEDICINALES

La jamaica disminuye la presión arterial, por lo que es considerada como tónico cardíaco; es diurética, antiséptica, analgésica, antiinflamatoria, antimicrobiana, astringente, cicatrizante, digestiva, depurativa, emoliente, sedativa, laxantesuave, reductora de peso, desintoxicante, antioxidante, tonificante, estimulante, afrodisíaco, es vasodilatador y vitamínico. Investigaciones científicas han comprobado que la Flor de Jamaica tiene una variedad de efectos positivos sobre la salud humana. Se sabe que la Jamaica es rica en una variedad de compuestos nutraceuticos como los antocianinas y procianidinas, fuertes antioxidantes que son la causa del color rojo intenso. Además la Jamaica tiene un contenido significativo de las vitaminas A y C, una gran

cantidad de minerales, ácido cítrico y málico entre muchos otros componentes. Los antioxidantes que se encuentran en la Jamaica hacen de ella un alimento que puede ayudar a combatir varias enfermedades.

PROPIEDADES DE LA FLOR DE JAMAICA

Algunas de sus propiedades son :

- Antiparasitaria
- Diurética
- Ligeramente laxante
- Ayuda al proceso digestivo
- Ayuda al proceso renal
- Útil para bajar de peso
- Controla el grado del colesterol

Los antioxidantes en la Flor de Jamaica;

*Disminuyen los niveles de sustancias grasas en la sangre como el colesterol malo (LDL) y los triglicéridos. Es un coayudante en la regulación de la presión sanguínea, propiedad que hace de la Jamaica un alimento ideal para la gente que padece niveles elevados de colesterol y para la gente hipertensa.

*Regula la producción de insulina, propiedad que lo hace un alimento de alto valor para la gente que sufre de diabetes.

*Combate las células malignas de varias formas de cáncer sin afectar las células sanas. Propiedad que hace de la Jamaica un alimento deseable para gente que busca prevenir esta enfermedad.

Aparte de las anteriores propiedades, la Flor de Jamaica es rica en sales minerales haciendo de ella una bebida hidratante ideal para deportistas y en caso de deshidratación por exceso de bebidas alcohólicas o fiebre. La Flor de Jamaica es diurética, ideal para la gente que tiende a retener líquidos o que padece problemas renales, además eliminando lípidos y líquidos la Jamaica mejora el peso corporal. La Jamaica también es un relajante que no produce sueño sino que nivela el sistema nervioso central ayudando a controlar el estrés, así permitiendo un descanso natural. Por su sabor, color, por ser refrescante y fácil de preparar, la Flor de Jamaica es una alternativa sana para sustituir las bebidas gaseosas. Le invitamos a que haga de la bebida de Flor de Jamaica una costumbre diaria acompañada de una buena alimentación y ejercicio físico para una vida saludable.

COMPONENTES

Antocianina, glucósidos, proteínas, calcio, tiamina, carbohidratos, grasas, vitaminas A, E y C, hierro, fósforo, ácido ascórbico, ceniza, caroteno, riboflavina, niacina y fibra.

ENFERMEDADES

Entre las enfermedades más importantes que afectan tallos, hojas y raíces se encuentran las siguientes: *Fusarium oxysporum*, *F. Roseum*, *Rhizoctonia solani*, *Sclerotium rolfsii*, y *Pseudomonas* sp. Existen otras enfermedades que no llegan a repercutir significativamente como: *Phytophthora parasitica*, *Phoma sabdariffae*, *Macrophomina phaseolina*, *Phyllosticta* sp, *Botrytis cinerea*, *Puccinia* sp y *Oidium* sp."

http://3.bp.blogspot.com/_gLWXvejEYEc/SdjoVUuH46I/AAAAAAAAAAU/yLaTRpk44lw/s320/2.bmp

http://4.bp.blogspot.com/_gLWXvejEYEc/Sdjp6IBNXyl/AAAAAAAAAAc/lifKZlwGql4/s320/3.bmp

<http://fjamaica.blogspot.com/>

=====

Re: Flor de Jamaica

Escrito por tucapital.es - 28/01/2011 07:24

Muy interesante!!!

=====