



Gotas de Saúde Dr Fernando Mascarenhas " A razão e o porque"

Se as vezes estou cansado e nada falo e triste fico é que não fazes o que ensino.

Mas se calo, omissio fico e não sabes o que sinto.

Então falo na esperança de ser ouvido

“Saber é Poder e o Livre Arbítrio, sua Capacidade, seu Poder de Decidir com Precisão é uma equação diretamente proporcional ao tamanho, qualidade, veracidade e atualidade da sua informação, por isso fique em dia meu irmão.”

Junho 2003 - HIBICUS SABDARIFFA

1 - Nome Científico: **HIBICUS SABDARIFFA** – pertence ao Gênero: Hibiscus L. e

Família: Malvaceae

2 – Gênero Hibicus – Muitas plantas em todo o mundo. Geralmente com flores belíssimas.

3 – Família - Malvacea – também com muitos exemplares.

4 –São plantas com usos mais comuns na culinária e como plantas ornamentais.

5 - Uso Medicinal: como fitoterápico (chás, extratos, tinturas etc) é pouco usada, mas pelo seu paladar, riqueza em sais minerais, vitaminas e fibras largas, têm emprego na culinária, o que não deixa de ser um uso medicinal muito importante.

5 - **HIBICUS SABDARIFFA** – no caso específico é uma hortaliça, com largo emprego na culinária em todo o mundo e em especial no Brasil, Estado do Maranhão, onde é componente de vários pratos regionais e usada pela indústria de alimentos em geral.

6 – Nomes mais comuns: - Vinagreira (sabor azedo) rosela, caruru azedo, quiabo roxo, caruru da Guiné ou quiabo de Angola (provável local de origem). É plantada em vários países.

7 – No Brasil - Maranhão é onde seu uso é mais comum.

Folha - cozida, crua, refogada, usada em caldas em vários pratos da região.

Tem uso medicinal: folha macerada, colocada no local (uso tópico) dos furúnculos e pancadas – tem ação emoliente e combate a inflamação. Também se usa na forma de chá para facilitar a digestão difícil.

Não tenho nenhuma experiência com essa planta e estou interpretando o que li.

Semente – torrada dizem que tem ação diurética – ação sobre os rins.

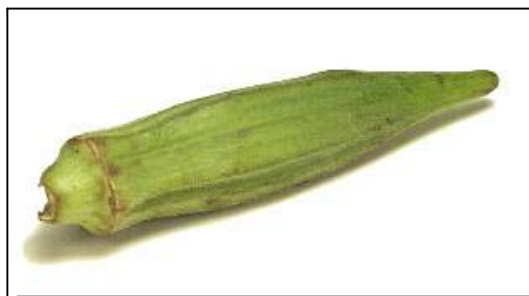
Fruto (cálice de cor vermelha) usado seco ou verde. É a parte mais usada. Serve para fazer doces, compotas, vinhos, vinagres, xaropes.

Rica em vitaminas, sais minerais, fibras e bastante rica em proteínas.

Vinagreira - HIBICUS SABDARIFFA –Maranhão



QUIABO. (Hibiscus esculentus), Bahia.



7 – É importante não confundir com o QUIABO. (Hibiscus esculentus), outra hortaliça, usada na Bahia para fazer também um prato regional conhecido como Caruru. Veja as fotografias. São parentes, gênero e família, mas bem diferentes.

Detalhe: QUIABO (Hibiscus esculentus) faz parte diário da minha alimentação. Uso com cebola, alho, azeite de oliva e temperos verdes. Só ou combinada com feijão verde e abóbora. Não uso sal. É boa para a pele, mucosa, prisão de ventre, emagrecimento, anemia, energética, hipertensão, diabetes.

Dr. Fernando Mascarenhas – Médico - CRMBA 4631