

a revista completa de beleza

WWW.CORPOACORPO.COM.BR

# CORPO

**não aguenta  
mais suas  
manchas?**

Dermatologistas elegem  
os melhores tratamentos  
para sumir com elas

**Extra! Extra!**

**-5kg em  
1 mês  
+ músculos  
definidos  
só com dieta**

**mude o corpo  
pedalando**

É gostoso, emagrece e endurece  
pernas, barriga e bumbum

**especial  
coloração**

Saiba tudinho antes de adotar  
uma nova cor de cabelo

**Economize calorias**  
Fazendo pequenas trocas no seu prato

*Angelica*

Feliz, dois filhos,  
linda, magrinha,  
abdome zerado.  
E, acredite, ela  
ainda acha que  
pode melhorar...

**xampu  
sem segredos**  
Acerte na compra  
e no uso e tenha  
fios soltinhos  
e brilhantes

**Krav Magá**  
A atriz Babi ensina  
os passos para você  
treinar em casa  
**QUEIME  
1.000 cal.  
por aula**



EDITORA  
ESCALA



NÚMERO 244 - PREÇO R\$ 7,90  
ISSN 1044-2612  
0.0244  
97701044761008



# a flor que emagrece

O chá de hibiscus ganha status de aliado da silhueta enxuta, por suas propriedades naturais, que favorecem o emagrecimento. Confira porque ele está sendo o preferido da vez para mandar embora os quilinhos extras

ROSANI ANDREANI



**S**e existem substâncias extraídas da natureza que podem dar um empurrãozinho na dieta, os chás de ervas certamente estão entre elas. E não é difícil se render a tantos sabores naturais, principalmente se a espécie em questão tiver uma composição que ajude a afinar. A reação é imediata: febre de consumo, como a que aconteceu com os chás verde e branco, só para lembrar exemplos recentes. Agora, outro item dessa categoria vive seu momento de glória: a bebida feita com a flor de hibiscus, uma novidade repleta de efeitos interessantes, que vem ganhando espaço no cardápio de candidatos à silhueta sequinha. Quem garante benefícios tão animadores é a planta *Hibiscus sabdariffa* (não confunda com a espécie ornamental, do jardim de casa), que ajuda na estimulação do metabolismo, reduz gorduras, regulariza o intestino, colabora para diminuir o colesterol ruim e ainda combate a retenção de líquidos, detalhes que fazem toda a diferença na hora de baixar o ponteiro da balança. Difícil acreditar? “A espécie pode dar uma força, sim, na perda de peso devido a sua ação diurética e digestiva. Além disso, a presença do ácido málico ativa levemente o metabolismo”, diz Vanderlí Marchiori, nutricionista clínica e fitoterapeuta (SP). Outra vantagem da flor é que entre seus componentes não há cafeína, ao contrário do que ocorre com o chá verde. Isso é um atrativo ainda maior para grande parte das mulheres, pois contribui para não piorar problemas estéticos, como a celulite. “Por combater a retenção de líquidos, auxilia na melhora dos terríveis furinhos. Sem falar na sua alta concentração de antioxidantes, como os flavonóides, que lutam contra os radicais livres, protegendo a pele do envelhecimento”, complementa Angela Perrone, nutricionista da equipe da Clínica Carolina Ferolla (SP).

*Não pense em preparar a bebida com a planta ornamental. A espécie em questão é o *Hibiscus sabdariffa*, enquanto a flor que enfeita casas e jardins é chamada *Hibiscus rosa-sinensis** ◀



## a raiz da história

A flor tem origem asiática e africana, mas já possui suas ramificações por aqui. De acordo com Lucia Helena Guerra Arantes, bióloga da empresa Flor dos Hibiscus (MG), uma das pioneiras no desenvolvimento de uma linha de alimentos funcionais cuja matéria-prima é o delicado arbusto, o chá caiu no gosto popular. "Além de todos os benefícios que oferece ao organismo, sua cor vermelha é linda, estimulante e tem um sabor muito especial, podendo ser facilmente combinado com outras ervas e frutas", ensina a profissional. Todo o potencial nutritivo presente na espécie se encontra no cálice. É esta parte que é desidratada e incorporada em geleias, molhos. "Mas é apenas a bebida que garante as propriedades benéficas à perda de peso. Nada de se faltar de acompanhamentos e outras delícias derivadas da planta", alerta Vanderlí Marchiori.



Hibiscus  
sabdariffa

## receita básica do chá

Coloque num recipiente uma a duas colheres (sopa) da erva e cubra com meio litro de água fervente. Tampe e aguarde de 10 a 15 minutos. Depois é só coar e beber.

**Dica:** para incrementar a bebida, inclua na imersão casca de limão, cravo, canela em pau, cubos de maçã, que acrescentam sabor, mas não somam calorias!

## quente, frio ou gelado

Se você sentiu vontade de experimentar, fique à vontade para escolher a temperatura que mais gosta. Seja aquecido ou resfriado, a infusão não perde sua característica. Lembre-se apenas: qualquer que sejam os poderes das plantas, elas não substituem refeições. Ao contrário! "Este chá pode ser um complemento nutricional saudável, desde que associado a um cardápio equilibrado e à prática de atividade física", alerta Angela Perrone. E embora não haja contraindicações nem efeitos colaterais, nada de fazer dele sua poção mágica. Nem de sair por aí arrancando os delicados hibiscus, que enfeitam os jardins. Compre em lojas de produtos naturais, prepare o chá (*veja como fazer no quadro abaixo*) e desfrute de suas propriedades, tomando quatro porções diárias, conforme indicam os especialistas.



## Inclua a bebida no seu cardápio

A nutricionista Angela Perrone elaborou uma dieta de 1.500 calorias/dia, na qual o chá de hibiscus tem presença garantida diariamente, para a eliminação de até 2 kg por semana. Siga-a por até 15 dias e exercite-se para potencializar os resultados.