

Flor de Jamaica

Nombre científico: *Hibiscus sabdariffa*

Parte utilizada: Flores

PRINCIPALES COMPONENTES ACTIVOS:

- Ácidos orgánicos (hibíscico, málico)
- Antocianinas
- Flavonoides
- Calcio
- Magnesio
- Potasio

ACCIÓN RELEVANTE

- Diurética suave
- Antihipertensiva
- Refrescante
- Remineralizante

POSOLOGÍA RECOMENDADA (extracto hidroalcohólico):

- 30 gotas en agua, 2 veces al día.

PRECAUCIONES

- Puede potenciar efectos de medicamentos antihipertensivos.

CONTRAINDICACIONES

- Hipotensión
- No usar en el embarazo sin supervisión del médico.

El uso de plantas medicinales con aporte de minerales naturales puede ser un recurso complementario en casos leves de deshidratación. Sin embargo, no sustituyen el tratamiento médico ni los sueros orales en situaciones moderadas o graves.

Ante síntomas como mareo, fatiga extrema, boca seca, confusión, taquicardia o ausencia de sudor, acuda de inmediato al médico.

Consulte siempre a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento con plantas medicinales, especialmente si hay antecedentes de enfermedades renales, desequilibrio electrolítico o uso de medicamentos.

Referencias:

1. Hopkins, A. L., et al. (2013). Pharmacological effects of *Hibiscus sabdariffa*. WHO Monographs

