

7 raisons qui font que le Rooibos est la meilleure infusion

Le Rooibos ou thé du buisson rouge est fabriqué à partir d'une plante appelée **Aspalathus linearis**, cultivée uniquement en Afrique du Sud.

Il existe deux types de thé rooibos - **vert et rouge** - ou **non fermenté et fermenté**, tous deux ayant des avantages similaires.

Le rooibos est récolté une fois par an:

- coupé
- meurtri
- et fermenté pour obtenir une couleur rouge.

Le rooibos est peut-être la meilleure tisane au monde - non seulement il est sans caféine et plein d'antioxydants, il est extrêmement polyvalent, amusant à utiliser en cuisine et délicieux.

1. Rooibos est sans caféine



Rooibos est idéal pour les personnes sensibles à la caféine

Bien que le rooibos ne soit pas un thé typique du matin, il est irremplaçable tard dans la soirée ou la nuit. Contrairement au vrai thé, le rooibos ne contient pas de caféine, ce qui en fait une boisson parfaite pour l'après-midi ou le soir.

Des recherches récentes ont montré que le rooibos peut réduire considérablement les [niveaux de cortisol](#), une hormone du stress. Une bonne gestion du stress est importante pour une bonne nuit de sommeil et pour la santé en général. Les

propriétés [zéro caféine](#) et anti-stress ont fait du rooibos le meilleur thé après le travail au monde.

2. Le rooibos se marie parfaitement avec d'autres ingrédients



Le rooibos est l'un des [meilleurs tisanes à mélanger](#). Il n'a pas une saveur typique de fines herbes ou amère comme beaucoup d'autres herbes. La saveur est douce et terreuse, allant de très légère à intense, selon le niveau de fermentation.

Bien qu'il n'ait pas besoin d'autres ingrédients pour être savoureux et rafraîchissant, il est couramment utilisé comme base pour les mélanges - exactement en raison de la saveur non intrusive parfaitement douce.

Il se marie bien avec toutes sortes d'épices, des ingrédients sucrés tels que:

- vanille
- miel
- chocolat
- et pollen d'abeille

et des fruits aigres et sucrés tels que:

- oranges
- citrons
- abricots
- ananas
- les noix de coco.

Rooibos fait une base parfaite pour une prise sans caféine sur les thés populaires tels que [Chai](#), ou une version de thé de **Pinacolada**. Non seulement il donne une

délicieuse base sucrée à base de plantes, mais il ajoute également une valeur antioxydante et nutritive au mélange.

3. Le rooibos est extrêmement sûr à boire

Chaque tisane est différente et il faut toujours faire preuve de prudence lorsqu'on intègre de nouvelles herbes ou de nouveaux thés dans son alimentation. Certaines tisanes peuvent présenter un danger pour la santé et chaque remède peut devenir un poison s'il est trop utilisé et abusé.

Rooibos, en général, n'a pas d'effets secondaires et a un «excellent dossier de sécurité. "Seuls quelques cas d'effets secondaires du rooibos ont été signalés, ", y compris des problèmes hépatiques.

Cependant, comme le rooibos n'était pas le seul ingrédient ingéré, il était impossible de conclure si la cause des problèmes de santé était uniquement le rooibos.

Jusqu'à aujourd'hui, aucun cas de problème induit par le rooibos lié à une consommation moyenne normale n'a été signalé. Le rooibos est très probablement sans danger pour les personnes âgées et même les nouveau-nés.

Traditionnellement, il a été utilisé pour réduire la douleur colique chez les bébés et les tout-petits.

4. Rooibos a des avantages extraordinaires pour la santé

Le rooibos pourrait être l'une des tisanes les plus saines au monde. Bien que le rooibos ne contienne aucun EGCG comme le [thé vert](#), il contient d'autres substances, telles que **l'aspalathine** et la **nothofagine**, qui offrent d'autres avantages importants.

Le rooibos est souvent utilisé comme thé calmant, pour traiter les problèmes de peau et de vieillissement et comme puissant antioxydant. Les antioxydants sont capables:

- de prévenir et de réparer les dommages causés par les radicaux libres
- de rétablir l'équilibre du corps
- et de le protéger des maladies.

Le rooibos est devenu extrêmement intéressant pour les scientifiques en raison de ses utilisations dans les traitements traditionnels des maladies en Afrique. Des

dizaines d'études ont été en mesure de confirmer les avantages, tant sur l'homme que sur l'animal.

Certains des avantages les plus importants des thés rooibos peuvent être:

- Activité chimiopréventive et antioxydante
- Abaisser les niveaux de cortisol et réduire le stress
- Soulagement des coliques chez les nourrissons
- Réduire le taux de cholestérol
- Activité antivirale
- Forte activité anti-VIH
- Prise en charge du diabète de type 2
- Amélioration de la mémoire à long terme
- Protéger le foie
- Abaisser la tension artérielle
- Activité bronchodilatatrice

5. Le Rooibos est facile à infuser et peut être trempé à nouveau



Le Rooibos s'utilise en infusion et peut être bu chaud, froid ou glacé

Passer des sachets de thé au thé en feuilles peut parfois être assez difficile. Il est important de connaître la bonne température et l'heure de préparation pour chaque thé; ce qui rend le monde du [thé en feuilles](#) très déroutant pour les débutants.

Rooibos est différent. Il peut être trempé dans de l'eau bouillante. Même trempé pendant plus de 5 à 10 minutes, il ne deviendra pas amer.

Le thé Rooibos peut être trempé deux fois. Les ustensiles d'infusion peuvent cependant être un peu délicats. De minuscules feuilles de rooibos tomberont facilement à travers une passoire ordinaire.

Nous vous recommandons d'utiliser des filtres à thé en coton réutilisables pour garder votre infusion sans feuilles.

6. Rooibos est la tisane la plus polyvalente au monde

Le rooibos peut être utilisé pour faire:

- du thé chaud et froid
- des lattes
- du chocolat chaud infusé au rooibos
- des gâteaux
- et des desserts.

C'est la meilleure alternative sans caféine et riche en antioxydants au [matcha latte](#). Les thés rooibos aromatisés sont également un ingrédient parfait dans les cocktails, donnant à la fois de la couleur et de la saveur. Le rooibos peut être réduit en poudre pour une utilisation plus facile dans les desserts.

7. Rooibos est un thé de beauté

Ce n'est un secret pour personne que la beauté commence de l'intérieur. Tous les pays avec des cultures de thé développées ont généralement des thés ou des tisanes avec des valeurs antioxydantes élevées comme boissons nationales.

Est-ce une coïncidence aléatoire ou nos ancêtres ont-ils respecté la nature et compris ses potentiels de guérison et de soins beaucoup plus que nous? Parmi la population sud-africaine, le thé rooibos est souvent considéré comme un élixir naturel pour une belle peau.



Le Rooibos possède aussi des atouts beauté

Le rooibos pourrait être un excellent thé pour lutter contre les signes de l'âge. Les propriétés anti-âge de ce thé résident dans la capacité:

à préserver une fonction pré-adipocytaire - la perte de graisse sous la peau et à empêcher la peau de s'affaisser et de se froisser. Avec des milliers de produits anti-âge sur le marché, chaque nouveau produit apporte à la fois espoir et réticence.

Cependant, avec le rooibos, il pourrait y avoir une base solide pour les allégations anti-âge. Une recherche a montré qu'un mélange de [Camellia sinensis](#) et de rooibos «montrait la meilleure efficacité sur la réduction des rides (9,9%)» par rapport à d'autres mélanges et ingrédients.

Ce thé doux pour la peau est souvent utilisé comme remède topique pour différents problèmes de peau, pour réduire les irritations et apaiser la peau. Il a un grand potentiel dans la cicatrisation des plaies et peut aider à prévenir les cancers cutanés causés par les rayons UVB.

Vous voulez essayer les rooibos?

Quelles que soient vos [raisons de boire du thé](#), n'oubliez pas qu'il est important d'en profiter. Évitez de boire des quantités excessives.

Bien que le rooibos soit doux et léger, il a une saveur spécifique qui pourrait ne pas être agréable à tout le monde. Les mélanges de rooibos sont le meilleur moyen d'obtenir tous les avantages des rooibos et des saveurs amusantes et délicieuses.

Avertissement : Nous vous recommandons de toujours consulter votre fournisseur de soins de santé avant d'inclure des tisanes dans votre alimentation pour vous assurer que vous et votre famille restent en bonne santé et en sécurité. Même si certaines herbes n'ont pas d'effets secondaires signalés et sont considérées comme

très sûres, une chance d'effets secondaires mineurs à indésirables ne peut pas être exclue, en particulier en combinaison avec d'autres médicaments ou suppléments.