

Perdre du Poids avec Le Thé Rooibos Rouge (et autres bienfaits)

Le thé rooibos (prononcez «ROY-boss») est l'un des thés les plus appréciés en ce moment.

Cette tisane d'Afrique du Sud, [le thé rooibos](#) est un moyen délicieux et [sans caféine](#) pour améliorer vos habitudes avec le thé.

Bénéficiant de 50% plus d'antioxydants que le thé vert, le thé rooibos présente plus d'avantages que:

- le thé vert
- [le thé noir](#)
- et peut-être même [le matcha](#).

Le thé rooibos a une saveur douce et sucrée avec des notes de miel et de vanille.

En fait, cette boisson rouge est considérée comme l'un des thés les plus agréables en bouche.

Pendant des siècles, les Sud-Africains ont utilisé le rooibos pour ses nombreux bienfaits pour la santé.

Il est utilisé comme remède naturel pour :

- calmer les maux d'estomac
- soulager l'eczéma
- réduire les allergies cutanées
- favoriser un meilleur sommeil
- et apaiser les coliques infantiles

Ses **pouvoirs anti-inflammatoires** et sa teneur en [antioxydants](#) sont également prometteurs pour aider à protéger contre de nombreuses maladies, dont:

- le cancer
- les maladies cardiaques
- le diabète
- les coliques du nourrisson
- aide à la perte de poids
- renforce les os

Poursuivez votre lecture pour en savoir plus sur les avantages du thé rooibos, ses effets secondaires éventuels et son brassage.

Qu'est-ce que le thé rooibos et à quoi ressemble-t-il?



Le rooibos, [Aspalathus linearis](#), est un arbuste de la famille des Fabacées

Le thé Rooibos provient de l'arbuste [aspalathus linearis](#) et n'est pas réellement un thé; c'est une herbe.

Les feuilles sont longues et ressemblent à des aiguilles.

Une fois récolté et séché, le rooibos est infusé dans une [infusion](#) aux herbes d'un brun rougeâtre, également connue sous le nom de thé rouge africain et de **thé rouge du bush** (le bush est le nom du désert typique d'Afrique du Sud).

En s'oxydant, le rooibos devient plus rouge et plus doux.

Il a un goût doux et fruité avec des notes de vanille et de miel.

Vous pouvez le boire

- comme le thé noir ou le thé vert – nature,
- avec citron et un édulcorant,
- ou sous forme de [thé au lait](#) crémeux ou avec du beurre

À la fin des années 1990, les distributeurs de thé ont commencé à proposer du **thé vert rooibos**, un type de rooibos moins oxydé.

Cette version verte a le double d'antioxydants que le rooibos rouge et offre une saveur plus minérale et herbacée.

Les bienfaits du thé roiboos



le rooibos est appelé 'thé rouge'

Augmente les niveaux d'antioxydants dans le corps

le Rooibos vous donne une délicieuse dose d'antioxydants.

Les antioxydants [nettoient](#) les radicaux libres nocifs qui peuvent endommager les cellules et causer le cancer, limitant ainsi les dommages et les inflammations cellulaires.

Les recherches montrent que boire du thé rooibos augmente les niveaux du maître des antioxydants, le glutathion, dans le corps.

Plus puissant que tout autre antioxydant, le **glutathion** protège des inflammations, des toxines, des radicaux libres et des agents pathogènes.

Considérez-le comme le détoxifiant naturel de votre corps.

L'aspalathine – que l'on trouve uniquement dans le thé rooibos – et la nothofagin sont deux de ces polyphénols (un type d'antioxydant) qui ont démontré de puissants pouvoirs anti-inflammatoires et anticancéreux.

Peut améliorer la pression artérielle et la circulation

L'inflammation est un acteur clé dans le rôle des maladies cardiaques.

Une étude portant sur 17 volontaires en bonne santé a examiné l'effet du [thé vert](#), du thé noir et du thé rooibos sur l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ACE), une enzyme située dans la couche interne des vaisseaux sanguins qui provoque le rétrécissement des vaisseaux sanguins, augmentant ainsi la pression.

L'étude a révélé qu'une heure après que les gens aient bu 13,5 g de thé rooibos, les niveaux d'ACE ont baissé, réduisant ainsi la pression artérielle des participants.

Favorise un cholestérol sain

Une autre étude portant sur une période de six semaines a montré que la consommation quotidienne de six tasses de thé rooibos augmentait considérablement les niveaux de polyphénol total, ce qui améliorait [le «bon» cholestérol HDL](#).

Il a également réduit le «mauvais» cholestérol LDL et les triglycérides, un autre lipide présent dans votre sang.

Soutient la croissance des cheveux et une peau saine

Les bienfaits du [thé rooibos](#) vont au-delà de sa consommation.

Lorsqu'un laboratoire indépendant a testé un extrait de thé rooibos à 10 % sur le cuir chevelu de volontaires ayant perdu leurs cheveux, 78 % d'entre eux ont constaté une amélioration et 45 % des volontaires ont vu leurs cheveux repousser

Il est également recommandé d'utiliser l'extrait de Rooibos sur la peau pour ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et apaisantes.

Des études ont montré que le thé rooibos est pro-apoptotique et anti-prolifératif sur les cellules cancéreuses de la peau in vitro et sur la peau de souris.

Traduction: il a aidé à détruire les cellules cancéreuses et à les empêcher de se propager dans des éprouvettes et des études sur des animaux .

Il faut poursuivre les recherches sur l'homme pour être sûr

Aide à la perte de poids

Faible en calories et naturellement sucré, avec l'aide d'antioxydants et l'équilibre du sucre dans le sang, le thé rooibos peut être un excellent ajout à votre choix de boisson tout en essayant de [perdre du poids](#).

La recherche suggère que l'aspalathine, un ingrédient actif du thé rooibos, aide à réduire les hormones du stress qui déclenchent la faim et le stockage des graisses, ce qui est également lié aux maladies cardiaques, au syndrome métabolique, à la résistance à l'insuline et au diabète de type 2.

Les données de cette étude ont montré que le thé au rooibos pouvait prévenir l'obésité en modifiant l'équilibre énergétique et son utilisation en tant qu'énergie ou stockée sous forme de graisse.

Peut aider à prévenir le diabète



Le thé rooibos peut être un bon complément à la thérapie du diabète

Les chercheurs ont étudié l'effet des antioxydants aspalathine et nothofagine sur l'inflammation causée par l'hyperglycémie et ont découvert qu'ils réduisaient l'inflammation dans le système vasculaire (alias artères et vaisseaux sanguins).

Les personnes atteintes de diabète ont tendance à présenter une inflammation sous-jacente chronique qui affecte la fonction de l'insuline et contribue à la maladie.

La réduction de l'inflammation peut donc apporter des avantages majeurs dans le traitement du diabète et des complications diabétiques.

Une autre étude sur des souris diabétiques de type 2 a révélé que l'aspalathine aidait à équilibrer le sucre dans le sang en stimulant l'absorption de glucose dans les tissus musculaires.

Aide à la digestion

Dans une étude utilisant des lapins et des souris, les résultats ont montré que le thé au rooibos est bénéfique pour le système digestif en réduisant les selles molles, en calmant les spasmes musculaires dans l'estomac et en diminuant les sécrétions gastriques.

La présence de flavonoïdes tels que la quercétine, la lutéoline et autres serait à l'origine des effets bénéfiques sur le système digestif.

Calme les coliques du nourrisson

En 1968, une mère sud-africaine qui luttait pour calmer un nourrisson souffrant de coliques a découvert qu'une infusion de thé au rooibos calmait son bébé de coliques chroniques et d'allergies.

Elle a étudié [les bienfaits du thé rooibos](#) et a fini par créer ses propres produits à partir de l'extrait de rooibos.

Peut aider à prévenir le cancer

Bien que le développement du cancer soit un processus complexe, il est bien établi que les dommages oxydatifs, généralement associés aux radicaux libres, sont responsables du développement du cancer.

La quercétine et la lutéoline sont deux flavonoïdes présents dans le thé rooibos qui ont été étudiés sur des cellules tumorales pancréatiques, montrant qu'ils inhibent la croissance tumorale et favorisent la mort des cellules cancéreuses.

Améliore la santé des os

Il a été démontré que la variété de [polyphénols présents dans le thé rooibos](#) améliore l'activité des [ostéoblastes](#) (cellules qui développent les os).

Les flavonoïdes orientine et lutéoline ont été spécifiquement étudiés sur les cellules osseuses et ont montré un niveau accru de croissance osseuse et d'activité mitochondriale.

Ces flavonoïdes ont amélioré la teneur en minéraux des cellules osseuses utilisées dans l'étude.

Effets secondaires du thé rooibos



En effet, le rooibos contient du zinc ; il a donc une action antibactérienne et réparatrice sur la peau

Le rooibos présente de multiples avantages, mais comme pour tout ce que vous ajoutez à votre alimentation, certaines personnes peuvent en subir les effets secondaires.

Faites attention à ce que vous ressentez après avoir ajouté du rooibos à votre régime alimentaire.

Si vous êtes inquiet, consultez votre médecin avant de prendre régulièrement du rooibos.

Comment faire du thé rooibos

Ingrédients :

- 1 cuillère à thé ou sachet de thé Rooibos
- 8 g d'eau

Instructions:

- Faites bouillir votre eau et versez sur le thé. Infuser pendant 5-15 minutes à couvert.
- Vous pouvez ajouter un édulcorant tel que du miel ou de la stevia.

Plus qu'un simple moyen d'hydratation [sans caféine](#), le thé rooibos offre une longue liste de bienfaits pour la santé à chaque gorgée.

Ses pouvoirs antioxydants, ses propriétés anti-inflammatoires et ses autres propriétés bénéfiques pour la santé font d'une tasse de thé rooibos chaud et naturellement savoureux un élément à ajouter à votre routine quotidienne.