

# Rooibos et Honeybush : Plantes d'Afrique du Sud (médicinales)

## Rooibos africains



*Le thé Rooibos est sans caféine et sans danger pour les enfants*

Le [rooibos](#) (ROY-boss) est une herbe d'Afrique du Sud qui est fabriquée à partir des fines feuilles en forme d'aiguille de la plante **Aspalathus linearis** .

Lorsque les feuilles sont:

- coupées
- meurtries
- et oxydées,

elles deviennent de couleur brun rougeâtre, expliquant pourquoi elle a été nommée rooibos ou «buisson rouge».

Rooibos a été découvert sur la [montagne Cederberg](#) au tournant du 19e siècle, une région juste au nord de Capetown. Le buisson a été retrouvé sauvage sur les pentes des montagnes.

En 1904, Benjamin Ginsberg, un immigrant issu d'une famille russe qui était dans l'industrie du thé depuis des générations, a commencé à vendre ce «thé de montagne». En 1930, le Dr P. Le Fras Nortier, un médecin bien connu, avait découvert les [bienfaits du rooibos](#) pour la santé et la culture, et la production ont commencé sérieusement.

Le rooibos gagne en popularité pour son goût rafraîchissant et de ses bienfaits pour la santé.

Il contient:

- vitamines
- minéraux
- antioxydants;

rooibos contient également un antispasmodique qui peut aider à soulager la détresse digestive.



*Le Rooibos est idéal pour les femmes enceintes*

Les femmes africaines aiment le rooibos pendant la grossesse car il est

- riche en fer
- pauvre en tanins
- ne contient pas de caféine
- et peut soulager les brûlures d'estomac et les nausées.

De plus, [leurs bébés reçoivent du rooibos](#) pour soulager les symptômes des coliques.

Cette boisson unique et saine est:

- onctueuse
- corsée
- et savoureuse.

Il infuse une couleur chaude, brun rougeâtre et a une saveur légèrement sucrée et terreuse.

En raison de sa saveur douce et adaptable, le rooibos est couramment utilisé comme base pour des mélanges sans caféine.

## Honeybush sud-africain



*Fleur d'Honeybush*

Honeybush, un cousin des rooibos, est originaire du Cap d'[Afrique du Sud](#).

Depuis le début des années 1700, cette boisson savoureuse et riche en nutriments a été consommée en plus grande quantité que son cousin bien connu, mais très peu est exportée.

Au printemps, le honeybush a une fleur jaune vif et est fortement parfumé au miel.

Presque tout le honeybush est actuellement récolté dans la nature et un grand soin est pris pour préserver son habitat naturel.

Cette boisson unique et saine est:

- savoureuse
- corsée
- et aromatique.

Il infuse une couleur brun rougeâtre chaude et a un goût herbacé et légèrement épicé avec un arrière-goût sucré.