

Thé Rooibos et Perte de Poids (et 9 autres vertus)

Présentation du rooibos (prononcé «ROY-boss»), l'un des thés les plus chauds à boire en ce moment.

Une tisane d'Afrique du Sud, le rooibos est un délicieux moyen sans caféine pour améliorer votre habitude de thé. Alors que d'autres thés ont un goût acquis, le thé rooibos a un profil de saveur doux et avec des notes de miel et de vanille.

La boisson rouge est l'un des types de thé les plus agréables au palais. En plus de la saveur, le thé regorge d'avantages pour la santé qui lui feront gagner une place dans votre routine matinale (ou nocturne).

Pendant des siècles, les Sud-Africains se sont tournés vers le rooibos comme aide médicinale. Il est utilisé comme remède naturel pour:

- calmer 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
- et le diabète.

Le thé Rooibos peut même aider à perdre du poids.

Lisez la suite pour en savoir plus sur les avantages du thé rooibos et comment le préparer.

Qu'est-ce que le Thé Rooibos et à quoi ressemble-t-il?



Ajoutez une tasse de thé rooibos naturellement savoureux à votre routine quotidienne

Le [thé Rooibos](#) provient de l'arbuste **aspalathus linearis** , et n'est pas vraiment un vrai thé - c'est une herbe avec de longues feuilles en forme d'aiguille.

Lorsqu'il est récolté et séché, le rooibos est infusé dans une infusion à base de plantes brun rougeâtre, sans caféine, également connue sous le nom de **thé rouge africain** ou de **thé du buisson rouge**.

La plante est coupée à la main puis meurtrie pour favoriser l'oxydation, ce qui génère une couleur et une saveur riches. En s'oxydant, le rooibos devient plus rouge et plus doux.

[Il a un goût aromatique](#) doux et fruité avec des notes de vanille et de miel. Vous pouvez le boire comme vous le feriez avec du thé noir ou vert - nature, avec du citron et un édulcorant, comme un café au lait crémeux; ou avec du beurre comme substitut sans caféine.

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 Rooibos

Aide à la perte du poids



Le thé Rooibos est faible en calorie

Voici pourquoi le thé rooibos est l'un des [meilleurs thés à boire](#) pour aider à perdre du poids :

- **Le thé rooibos ne contient ni graisse ni glucides.**
- **Il ne contient que 2 à 5 calories par tasse.**
- **Et il est naturellement sucré, vous n'avez donc pas besoin d'ajouter de sucre ou d'édulcorants artificiels à votre boisson.**

Avec l'aide des antioxydants et de l'équilibre du sucre dans le sang, le thé rooibos peut être un excellent ajout à vos choix de boissons tout en essayant de perdre du poids.

La recherche suggère que l'aspalathine, un ingrédient actif du thé rooibos, aide à réduire les hormones de stress qui déclenchent la faim et le stockage des graisses; qui est également liée:

- 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 rooibos a le potentiel de [prévenir l'obésité](#) en affectant l'équilibre énergétique et comment il est utilisé comme énergie ou stocké sous forme de graisse.

Pour tirer le meilleur parti de l'aspalathine, choisissez le rooibos vert plutôt que le rouge.

Augmente les niveaux d'antioxydants dans le corps

Rooibos vous donne une délicieuse dose d'antioxydants. Les antioxydants nettoient les radicaux libres nocifs qui peuvent endommager les cellules et provoquer le cancer, en limitant les dommages cellulaires et l'inflammation.

La recherche montre que boire du thé rooibos aide à réguler le [métabolisme du glutathion](#) dans le corps.

Plus puissant que tout autre antioxydant, le glutathion protège contre:

- l'inflammation
- les toxines
- les radicaux libres
- et les agents pathogènes

[L'aspalathine](#) - que l'on ne trouve que dans le thé rooibos - et la [nothofagine](#) sont deux puissants antioxydants qui se sont révélés avoir des propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Peut améliorer la pression artérielle et la circulation



Moniteur de pression artérielle

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

Une étude impliquant 17 volontaires sains a examiné les effets que différents thés ont eu sur l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ACE); une enzyme située dans la couche interne des vaisseaux sanguins; qui fait rétrécir les vaisseaux sanguins, augmentant ainsi la pression artérielle.

L'étude a révélé qu'une heure après que les gens aient bu 400 ml de thé rooibos: les niveaux d'ACE ont baissé.

Favorise un cholestérol sain

Une autre étude sur une période de six semaines a montré que la consommation quotidienne de six tasses de thé rooibos augmentait considérablement les niveaux de polyphénols.

Ce sont des composés végétaux aux propriétés antioxydantes vitales qui augmentent le cholestérol HDL. Le cholestérol HDL répare les parois de vos vaisseaux sanguins et agit comme piègeur. Il recueille le cholestérol LDL inutilisé dans votre circulation sanguine et le ramène à votre foie pour expédition.

Cette étude a montré que les marqueurs LDL des participants avaient baissé, peut-être parce que le HDL faisait un excellent travail.

Soutient la croissance des cheveux et une peau saine



Pour soin capillaire

Les bienfaits du thé rooibos vont au-delà de sa consommation. Lorsqu'un laboratoire indépendant a testé un extrait de thé à 10% de rooibos sur le cuir chevelu de volontaires souffrant de perte de cheveux:

- 78% d'entre eux ont constaté une amélioration
- et 45% des volontaires ont vu une repousse des cheveux.

L'extrait de Rooibos est également recommandé d'utiliser 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.

Peut aider à prévenir le diabète

Les chercheurs ont étudié l'effet des antioxydants aspalathine et nothofagine sur l'inflammation causée par une glycémie élevée. Ils ont constaté qu'elle réduisait l'inflammation dans le système vasculaire (alias artères et vaisseaux sanguins).

Les personnes atteintes de diabète ont tendance à avoir 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 la glycémie en stimulant l'absorption du glucose dans les tissus musculaires. Les souris ne sont pas de minuscules humains, mais ces propriétés témoignent du potentiel sain du thé rooibos.

Aide à la digestion

Dans une étude utilisant des lapins et des souris, les résultats ont montré que le thé rooibos profite au système digestif:

- en réduisant les selles molles
- en calmant les spasmes musculaires dans l'estomac
- et en diminuant les sécrétions gastriques.

On pense que la présence de flavonoïdes tels que la **quercétine**, la **lutéoline** et d'autres sont les raisons des effets bénéfiques sur le système gastro-intestinal.

Calme les bébés coliques



En 1968, Annetjie Theron était une mère sud-africaine aux prises avec un nourrisson colique. Elle a découvert qu'une infusion de thé rooibos apaisait son bébé de coliques chroniques et d'allergies. Elle a étudié les avantages du thé rooibos et a finalement créé ses propres produits à l'aide d'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 sont responsables du développement du cancer.

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

Améliore la santé des os

Il a été démontré que la variété des polyphénols du thé rooibos **améliore l'activité des ostéoblastes** (alias cellules qui développent les os).

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

Ces flavonoïdes ont amélioré la teneur en minéraux des cellules osseuses utilisées dans l'étude, suggérant que le thé rooibos avait une amélioration globale de la croissance osseuse.

Effets secondaires du thé Rooibos

Le rooibos présente de nombreux avantages, mais comme pour tout ce que vous ajoutez à votre alimentation, certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires. Soyez conscient de ce que vous ressentez après avoir ajouté du rooibos à votre alimentation. Si vous êtes inquiet, consultez votre médecin avant d'utiliser régulièrement le rooibos.

Comment faire du thé Rooibos

Ingrédients :

- 1 c. ou sachet de thé de rooibos
- 8 oz. l'eau

Instructions:

1. Faites bouillir votre eau et versez sur le thé. Laisser infuser 5 à 15 minutes à couvert.
2. Ajoutez un édulcorant tel que du miel brut ou de la stévia au goût.

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