

Qu'est-ce que le Thé Rooibos Vert ? (vertus, préparation, effets néfastes)

Le [Rooibos](#) est une tisane faite à partir d'une plante cultivée en Afrique du Sud.

Le rooibos le plus courant et le plus utilisé est [le rooibos rouge fermenté](#).

Mais il existe aussi un **type vert non fermenté**.

Le rooibos vert est non seulement rare, il est assez nouveau, peut présenter un niveau antioxydant plus élevé, a une saveur plus douce et plus fraîche et il est très facile à infuser.

Cela ressemble à un thé miracle? Les études disent que ça pourrait l'être.

En outre, les producteurs l'ont créé pour rivaliser avec les bienfaits et la saveur du [thé vert](#).

Quelle est la différence entre le thé Rooibos rouge et vert



Cependant, le rooibos est de couleur rouge, là où les thés ont des teintes qui varient du vert au jaune. C'est la seule différence visuelle

Les rooibos verts et rouges proviennent de la même plante d'Afrique du Sud.

Le rooibos rouge est une boisson traditionnelle.

En raison de ses bienfaits et de sa saveur agréable, les gens de la région récoltent et font sécher les feuilles et les tiges depuis des siècles.

Cependant, ce n'est qu'au dernier siècle qu'il a connu une certaine popularité en dehors de l'Afrique du Sud.

Il est encore moins disponible que [le vrai thé vert](#) ou noir.

En revanche, le rooibos vert est une nouvelle boisson, et très rare par rapport au type rouge traditionnel.

Aujourd'hui, la consommation de thé rooibos n'est pas uniquement liée à des fins médicales.

Cette plante est un ingrédient de centaines de délicieux mélanges, donc de plus en plus appréciée pour sa saveur également.

Même si les rooibos rouges et verts ont des effets bénéfiques similaires pour la santé, leur composition chimique est légèrement différente.

Cela s'explique par le processus d'[oxydation](#).

Le rooibos vert est séché juste après la récolte pour en préserver la couleur, la saveur et les antioxydants.

Quelle est la différence entre le thé vert et le thé vert Rooibos



L'infusion est riche en antioxydants, mais moitié moins que le thé vert. C'est le rooibos vert qui est le plus riche

Le [rooibos vert](#) n'est pas un thé vert.

Seule la plante [Camellia sinensis](#) peut être utilisée pour faire de vrais types de thé -

- blanc
- vert
- jaune
- oolong
- noir
- et foncé.

Le thé vert Rooibos provient du buisson africain **Aspalathus linearis**.

Alors que le thé vert est cultivé dans plus de 70 pays à travers le monde, le rooibos vert provient exclusivement d'Afrique du Sud.

Tout comme le thé vert, le rooibos vert est soumis à un processus de chauffage qui arrête l'oxydation qui rend le thé noir et modifie sa structure chimique.

Le vrai thé vert et le rooibos vert contiennent tous deux des niveaux élevés d'antioxydants et peuvent être bénéfiques pour la santé.

Cependant, les antioxydants qu'ils contiennent sont différents.

Contrairement au thé vert, le rooibos vert est totalement exempt de [caféine](#).

Cela en fait une boisson sûre pour le soir, avant de dormir ou même pour certaines femmes enceintes et allaitantes.

En fait, le rooibos est généralement l'un des rares thés qui conviennent aussi bien aux nourrissons qu'aux enfants.

Quels sont les bienfaits du thé Rooibos

Une activité antioxydante, antimutagène, antistéatotique et anti-inflammatoire sont quelques-uns des avantages que vous pouvez tirer de ce thé.

Le rooibos pourrait avoir la capacité de combattre les radicaux libres et de protéger les cellules des [dommages causés à l'ADN](#).

Des études sur les animaux montrent que le rooibos est effectivement un thé au potentiel énorme.

Les résultats indiquent qu'il pourrait jouer un rôle important dans la lutte contre

- les cancers de la peau
- du foie
- du côlon
- et de l'œsophage
- le diabète
- et l'obésité

Si le rooibos rouge traditionnel présente des avantages très similaires à ceux du rooibos vert, des études indiquent que le rooibos vert pourrait inhiber la croissance des cellules cancéreuses à une vitesse légèrement supérieure.

Antioxydants dans le thé Rooibos



Le rooibos contient plusieurs substances antioxydantes, surtout des polyphénols tels que l'aspalathine

Deux antioxydants, l'aspalathine et la nothofagine, ne se trouvent en abondance que dans le rooibos vert.

Bien que le type rouge ait un vaste potentiel pour traiter de nombreux problèmes de santé, le type vert est plus abondant en [antioxydants](#).

Vous pouvez les considérer comme du thé vert et du [thé noir](#), deux boissons saines, toutes deux faites à partir de la même plante, mais avec une composition chimique différente.

L'aspalathine, un antioxydant de la plante rooibos, pourrait aider à améliorer le métabolisme du glucose et des lipides.

la rendre utile pour lutter contre l'obésité, le diabète de type 2 (Diabète sucré) et l'insulinorésistance.

Une autre étude a montré qu'il pourrait être utile pour prévenir la perte de poids due au stress et pourrait avoir un potentiel dans la prévention des maladies neurodégénératives.

Le Nothofagin se trouve uniquement dans le bush rooibos et le hêtre rouge de Nouvelle-Zélande.

Des quantités élevées dans le rooibos vert pourraient être très utiles pour traiter les inflammations vasculaires chez les diabétiques.

Cependant, il faut être prudent lorsque vous buvez de grandes quantités, car les deux peuvent interagir avec certains médicaments et provoquer des effets secondaires aggravant certaines conditions.

Un article publié en 2018 a appelé le rooibos un aliment fonctionnel pour **la santé cardiaque**.

En fait, le premier essai clinique au monde sur le rooibos chez l'homme était précisément axé sur la santé cardiovasculaire.

Les résultats ont montré que 6 tasses de ce thé par jour pendant une période de 6 semaines "ont amélioré le profil lipidique et le statut redox chez les adultes à risque de développer une maladie cardiovasculaire".

Comment préparer le thé vert Rooibos



Le Rooibos est un arbuste issu de la famille des acacias

Quels que soient les avantages, le rooibos est l'un de ces thés que vous aimerez ou détesterez.

Alors que beaucoup de gens apprécient sa saveur légèrement sucrée et terreuse ou le buisson rouge, d'autres peuvent le trouver désagréable.

Le type vert est moins terreux, plus léger et possède également une douceur délicate reconnaissable, sans amertume.

Il pourrait être un excellent choix pour tous ceux qui souhaitent profiter des bienfaits du [thé rooibos](#), mais avec une saveur plus légère et moins terreuse.

Les deux se mélangent bien avec d'autres ingrédients, ce qui en fait une base délicieuse pour de nombreux mélanges fruités, fleuris et épicés.

De toutes les tisanes, c'est celle qui ressemble le plus au [thé vert](#) (léger) en termes de goût.

L'infusage est très facile et ne demande pas trop de temps ni de compétences.

Utilisez une cuillère à café de thé rooibos par tasse d'eau.

Faites-le infuser pendant 5 à 10 minutes en utilisant de l'eau presque bouillante à environ 203-213 °F.

Même si vous le laissez trop longtemps, il ne deviendra pas amer.

Pour extraire plus de nutriments, vous pouvez le faire [infuser](#) plus longtemps en le faisant mijoter à feu doux.

Contrairement au rouge intense du rooibos rouge ou au vert jaunâtre brillant du thé vert, la couleur du rooibos vert est orange doré, intense et claire.

Même les feuilles sèches ne sont pas d'un vert purement brillant, mais ont une légère teinte jaune-orange.

Si le rooibos rouge se mélange bien avec le lait, le vert se déguste mieux pur.

Les deux sont excellents comme thé glacé rafraîchissant, légèrement sucré et sans caféine.

Pour maximiser les avantages, essayez d'abord de l'infuser de façon régulière.