

Tè Rooibos

Questo tonico meraviglioso con un nome divertente allevia una miriade dei sintomi (anche una lieva depressione).

da Betty Kamen, Ph.D.

Il rooibos non ha nulla a che fare con la camelia sinensis , la pianta da cui si ricava il te. E' una bevanda tradizionale del Sud Africa ottenuta dalla fermentazione delle foglie di una pianta coltivata esclusivamente nella zona di Citta' del capo. Solo qui infatti questo piccolo arbusto puo' trovare un terreno adatto alla sua crescita:lungo le scarpate della catena montuosa di Cedarberg,la pianta infatti puo' godere delle pioggie invernali e del suolo sabbioso di cui necessita.Appartenente alla famiglia delle leguminose, si presenta come un cespuglio dalle fogli aghiformi di un verde intenso, e dai gambi sottili con piccoli fiori gialli In un mondo senza aria e terreni inquinati. Il rooibos (pronunciati "royboss") è estremamente ricco di sostanze nutrienti naturali. In un particolare momento del processo di maturazione della pianta, essa prende un colore marrone rossastro, ecco perchè questa bevanda sempre più popolare prende il nome di te' rosso. Le proprietà del tè di rooibos sono state scientificamente documentate in Giappone ed in Africa del sud. Gli studi indicano che il tè allevia l'insonnia, il nervosismo, la lieve depressione, gli spasmi dello stomaco (coliche comprese), la costipazione ed i sintomi allergici (persino quelli causati da febbre e da asma del fieno). Può anche aiutare chi soffre di eczema e di irritazioni cutanee, o acne .:

- I minerali contenuti nel Rooibos comprendono il ferro, il potassio, il calcio, il rame, lo zinco, il magnesio, il fluoruro, il manganese ed il sodio. (da notare che il floruro se trovato in natura risulta essere molto piu' efficace .)
- Le proprietà antispasmodiche del Rooibos aiutano a risolvere i problemi digestivi negli adulti e le coliche infantili. E' considerato un adattogeno (aiuta il corpo ad adattarsi allo sforzo). Il rooibos quindi vi aiutera' a tonificarvi durante il giorno e ' a rilassarvi alla sera per facilitare il sonno.
- Il Rooibos contiene inoltre l'acido alfa-idrossilato, conosciuto per promuovere il benessere della pelle.

Che cosa c'è nel tè di Rooibos che lo rende cosi' speciale
In primo luogo, parliamo di che cosa non contiene
Non contiene assolutamente caffeina e il livello dei tannini e'estremamente basso

in modo che puo' essere consumato persino dai bambini.Infatti le madri sudafricane usano spesso l'infuso del rooibos per i bambini soggetti a coliche dovute al latte, o aggiungendolo al latte stesso o usandolo al posto dell'acqua per diluire quello in polvere inoltre il Rooibos completa il fabbisogno giornaliero di calcio, manganese e floruro necessari per i bambini per uno sviluppo di denti e ossa forti.

Gli elementi contenuti nel rooibos lavorando in sinergia danno vita ad ottimi risultati

Antiossidanti.

Poichè il nostro ambiente è ormai pieno di tossine, notevolmente ridotti risultano gli antiossidanti naturali (vitamina E, vitamina C, bioflavonoidi, carotene etc). Questo influisce soprattutto su molte delle malattie che affliggono gli esseri umani -- dal cancro alle infezioni virali alla malattie circolatorie. Parecchi studi indicano che il tè di rooibos contiene degli antiossidanti naturali altamente difensivi. Ed e' stato considerato molto valido per gli effetti anti-invecchiamento, specialmente per i problemi relativi all'età. Si e' evidenziato in studi di laboratorio, che Il tè di rooibos poteva inibire gli effetti del cancro provocato dai raggi x sulle cavie. Lo sviluppo delle cellule cancerose è stata ridotta somministrando una concentrazione elevata dell'estratto di rooibos.

Flavonoidi.

Il tè di Rooibos ne e' ricco.Tre sono i flavonoidi chiave aspalathin , quercitina, luteolina--. Queste sostanze naturali sono particolarmente indicate per proteggere l'organismo per il trattamento degli spasmi della muscolatura liscia (es. spasmi intestinali, mestruali) ed inoltre aiutano a risolvere vari disordini circolatori e della pelle.

Oligosaccaridi.

Il tè di Rooibos contiene una famiglia degli oligosaccaridi insoliti composti da un piccolo numero di zuccheri semplici. Le notizie più importanti circa il tè di rooibos sono che gli studi fatti dal Giappone che dimostrano le proprieta' anti-Anti-HIV di questi oligosaccaridi. Gli oligosaccaridi sono coinvolti nel meccanismo per il grippaggio virale delle cellule-T, .

Come usare il tè di rooibos

Rooibos è eccellente sia caldo che freddo, con o senza miele o il limone e può essere consumato in quantità illimitata durante il giorno. Può essere usato come base per , i cocktail, le minestre, gli stufati, le marinate, o le salse.Il Rooibos puo' essere riscaldato o refrigerato senza temere di alterare le sue preziose proprieta'.

