

Infusion

Le rooibos : mieux que le thé !

PAR HD

Il a toutes les qualités du thé sans en avoir les inconvénients. Le rooibos s'installe dans nos théières avec l'assurance de la plante qui connaît le plus fort de ses arguments médicaux. Il est anti-oxydant !



> Thé

Le rooibos ou thé rouge n'a du thé que le nom. En fait, la plante appartient à la famille des genêts. Et seules ses parties aériennes sont consommées. Cette plante est rare et impossible à transplanter ou exploiter ailleurs que dans son terroir d'origine, en Afrique du Sud, dans la région du Cederberg. Ce bassin d'exploitation lui fournit des conditions (qualité de la terre, climat, humidité...) idéales et uniques.

> Théine

Ni théine, ni caféine, ni tannins. C'est ce qui en fait un excellent substitut aux boissons excitantes. Vous pouvez en boire 6 tasses par jour (recommandations) sans que cela ne trouble votre sommeil. C'est ce qui fait également qu'il n'a pas non plus l'amertume du thé.

> Anti-oxydant

Le rooibos contient des polyphénols aux propriétés anti-oxydantes (aspalathine, nothofagine, quercétine, lutéoline) et anti-inflammatoires (aspalathine et nothofagine). Rappelons que les anti-oxydants luttent contre le stress oxydatif des cellules, aident donc à lutter contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, le vieillissement... Selon les spécialistes, le pouvoir anti-oxydant du rooibos serait moitié moins important que celui du thé. Mais comme il ne possède ni théine ni tannins, sa consommation peut être nettement supérieure...