

Rooibos

jihoafrický bylinný čaj bez kofeinu

Čaj Rooibos je tvořen sušenými lístky jihoafrické byliny *Asphalatus linearis*. Jedná se o čistý přírodní produkt, který neobsahuje kofein, žádné konzervační látky ani přísady a má o 50% nižší obsah tříslovin než ostatní čaje. Naopak obsahuje značné množství stopových prvků (železo, mangan, vápník, zinek, draslík, měď, hořčík, fluor, sodík) a dalších látek pozitivně působících na lidský organismus.

Rooibos je nápoj vhodný pro každou příležitost - lze jej snadno připravit, dá se pít horký i studený a to v neomezeném množství. Velmi dobře se dá dochucovat cukrem, medem, mlékem či citrónem a také jej lze výborně kombinovat s jinými nápoji jako základní součást koktejlů a punčů. Vzhledem k nepatrnému obsahu taninu není nutné čaj sladit. Rooibos také může být výborným základem pro přípravu polévek a omáček, používá se rovněž při podlévání pečeného masa.

K přípravě nápojů se používá rooibos fermentovaný (červený - hnědý) i nefermentovaný (zelený). Zelený rooibos si uchovává větší množství minerálů a vitamínů. Rooibos působí zrána povzbudivě, přes den výtečně hasí žízeň a večer uvolňuje napětí.

Použití - účinky:

- neobsahuje kofein - má uklidňující účinek na centrální nervovou soustavu. Doporučuje se při podrážděnosti, bolestech hlavy, nespavosti, tlumí napětí a uvolňuje při lehčí depresi.
- pomáhá při odstranění žaludečních a zažívacích problémů jako je nevolnost, zvracení, pálení žáhy, žaludeční vředy a zácpa, zmírňuje žaludeční křeče.
- může pomoci při alergiích jako je senná rýma či astma, při přímém použití na pokožku utiňuje akné, svědění a ekzémy.
- obsahuje antioxidanty - odbourávají volné radikály, které způsobují proces stárnutí a oslabují imunitní systém.
- dietní nápoj vhodný pro děti, těhotné ženy a pro lidi trpící vysokým krevním tlakem. Doporučuje se rovněž při odtučňovací kůře.
- neobsahuje kyselinu šťavelovou - mohou jej proto pít i osoby trpící ledvinovými kameny.