

Wirkung des Rooibostees (Rotbuschtee)

Der Rotbuschtee (Rooibostee) wirkt im Allgemeinen:

- Immunsystem stärkend
- Blutgefäße schützend
- Erbgut (DNA) schützend
- antioxidativ (gegen Angriffe freier Radikale)
- entgiftend
- krampflösend
- beruhigend
- krebshemmend
- antibiotisch / antibakteriell
- antiviral
- antiallergisch
- antifungal (Pilzwachstum hemmend)
- antidepressiv / stimmungsaufhellend

Immunsystem aufbauende Wirkung von Rotbusch-Tee

Neben dem Vitamin C sind es vor allem die vielen Polyphenole, Spurenelemente (hier vor allem Selen, Magnesium, Zink, Kupfer, Mangan und Silicium), die in Synergie unser Immunsystem stärken.

Die antioxidative Wirkung von Rooibos-Tee

Freie Radikale greifen unsere rund 60 Billionen Körperzellen rund 10 000 x am Tag an und schädigen diese nachhaltig.

Dies führt nachweislich zu den folgenden Erkrankungen und Missständen:

Krankheiten, die durch freie Radikale entstehen

- Herz-Kreislaufkrankungen (Arteriosklerose)
- Diabetes
- Krebs
- Katarakte
- Arthritis
- vorzeitige Hautalterung
- Alzheimer
- Pankreatitis
- Downsyndrom
- Schäden am zentralen Nervensystem
- Morbus Crohn
- chronisches Müdigkeitssyndrom

Der Rotbuschtee enthält zahlreiche Antioxidantien, die unsere Zellen vor pausenlosen Angriffen von freien Radikalen beschützen. Hierzu gehören Vitamin C, Rutin, Flavone, Flavonoide, Nothofagin, Luteolin, Quercetin, Orientin, Isorientin.

Entgiftende Wirkung von Rooibos-Tee

Die entgiftende Wirkung des Rooibostee wird u.a. auf die Einwirkung auf Entgiftungsmechanismen der Leber (Cytochrome P450) zurückgeführt.

Beruhigende Wirkung des Rooibostee

Die beruhigende Wirkung von Rooibostee beruht vor allem auf den beiden Flavonoiden Quercetin und Quercitrin.

Krampf lösende Wirkung von Rooibos

Die entkrampfende Wirkung von Rooibos wird dem Flavonoid Aspalathin zugeschrieben, dieses wirkt sich auf die Darmmuskulatur spasmolytisch und entspannend aus.

Die antibiotische Wirkung von Rotbusch-Tee

Bestimmte Substanzen im Rotbuschtee verfügen über eine antibiotische Wirkung und können u.a. Coli-Bakterien abtöten, die Durchfälle und andere Krankheitssymptome verursachen.

Antiallergische Wirkung von Rotbusch

Die im Rotbuschtee enthaltenen Flavonoide, ganz besonders hier das Quercetin, blocken die Histaminausschüttung und hemmen damit die Entzündungen im Körper, die die allergischen Symptome auslösen.

Antidepressive Wirkung von Rooibos

Die im Rooibos enthaltenen Flavonoide Quercetin und Isoquercetin wirken sich stimmungsaufhellend aus, indem sie das "Glückshormon" Serotonin ausschütten, das seinerseits zu einem regelrechten Wohlbefinden führt.

Sie sehen, der Rooibostee hat es wirklich in sich. Er ist koffeinfrei und kann dadurch deshalb auch abends getrunken werden. Meine Empfehlung: machen Sie sich eine ganze Kanne voll, die Sie über den Tag verteilt trinken – zur Abwechslung zum Wasser - und im Sommer schmeckt er auch als Eistee köstlich. Als Variation geben Sie einfach frische Zitronenminz- oder Pfefferminzblätter dazu.

Hier noch ein paar Informationen:

Der Rooibostee wird in den Cederberg Mountains (Zederberge) ca. 200 km nördlich von Kapstadt in der Umgebung von Clanwilliam und dem Citrusdal angebaut. Er wächst weltweit nur in diesem Bergklima in Küstennähe.

Der Name Rooibostee stammt aus dem Afrikaans und heißt so viel wie rooi - rot und bos - Busch, deshalb hat der Tee in Deutschland auch oft den Namen Rotbuschtee.

Inzwischen wird er in etwa 140 Länder exportiert.

Auch in der Kosmetikbranche wird der Rooibostee inzwischen verwendet und man findet Hautlotionen, Shampoos, Flüssigseifen und vieles mehr mit „Rooibostea“.