



Dalle foglie dell'*Aspalathus Linearis*, pianta appartenente alla famiglia delle leguminose che cresce esclusivamente nella regione del Cederberg in Sudafrica, si ottiene il tè rosso noto come \square Rooibos o Redbush.

Privo di caffeina e ricco di flavonoidi, è impropriamente chiamato tè, ma possiede numerose proprietà nutraceutiche e detox grazie ai preziosi componenti che contiene . L'infuso, utilizzato anticamente dagli aborigeni Khol, ha un sapore naturalmente dolce per la bassa concentrazione di tannini. Anche se lasciato a lungo in infusione, il tè rosso non diventa amaro, ma rilascia le \square sostanze antiossidanti di cui è ricchissimo. Contiene sia \square la [vitamina C](#) che flavonoidi ([quercitina](#) e rutina) . Essi, lavorando in sinergia ne potenziano l'attività antiossidante. E' ricco di minerali come il magnesio, il fluoro, il calcio, il fosforo, il manganese e il ferro.

Grazie all'elevato contenuto di polifenoli e per la presenza di minerali il tè rosso Rooibos esercita \square attività neurotrofica. E' adattogeno cioè aiuta l'organismo a superare condizioni di stress attraverso raffinati processi di produzione di energia endocellulare. Ha un'azione \square un rilassante, che ne favorisce l'utilizzo anche in casi di disturbi del sonno . Ha proprietà antisettiche , immunomodulanti \square e depurative.