



## INFUSIÓN DE ROOIBOS | El superalimento para mejorar tu digestión y dormir mejor que puedes tomar a todas horas

### Descripción

Rooibos es una planta muy valorada en Sudáfrica por sus múltiples beneficios para la salud. Esta planta es una alternativa deliciosa y saludable al té tradicional ya que no contiene cafeína y es una fuente natural de antioxidantes y otros nutrientes esenciales.

Los beneficios de Rooibos incluyen su capacidad para mejorar la digestión y reducir la inflamación en el cuerpo. Estos beneficios son particularmente útiles para quienes padecen problemas digestivos o afecciones inflamatorias crónicas. Además, se ha demostrado que el rooibos tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo que lo convierte en una excelente opción para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades del corazón.

Otro beneficio del rooibos es su capacidad para mejorar la calidad del sueño. Debido a que no contiene cafeína, es una excelente opción para quienes tienen problemas para conciliar el sueño o para quienes quieren evitar la cafeína en la tarde o noche. Además, el rooibos contiene un aminoácido llamado triptófano, que favorece la producción de serotonina, fundamental para mantener un estado de ánimo saludable.



## **Rooibos: beneficios y propiedades del té sin teína**

### **Cómo preparar una infusión de rooibos**

Para preparar una infusión de rooibos, se recomienda utilizar agua a una temperatura de 90-95 grados y dejar reposar el sobre o las hojas de rooibos en el agua durante unos 5-7 minutos. El tiempo de preparación puede variar dependiendo de la fuerza y ??el sabor deseado. Una vez lista la infusión se puede añadir un poco de miel o limón para darle un toque extra de sabor.

Además de preparar una infusión, también se pueden preparar con Rooibos bebidas más complejas como lattes o batidos. En estos casos, el rooibos se puede combinar con otros ingredientes saludables como leche de almendras, cacao en polvo o frutas y verduras frescas.

En resumen, el rooibos es una bebida sana y deliciosa que ofrece una gran variedad de beneficios para la salud. Ya sea que se disfrute frío o caliente, como una taza de té o como parte de una bebida más elaborada, el rooibos es una excelente opción para agregar a su dieta diaria.

**Fecha de creación**  
mayo 2023