



Названието ройбос в превод означава "червен храст". Това е южноафриканско растение от семейство Бобови. То се запарва като обикновен чай: за една чаша (200-250 мл) се взема 1 пълна чаена лъжичка сух ройбос, слага се в чайник за запарване и се залива с вряща вода. Запарва се в продължение на 2-3 минути, след което се прецежда и се налива в чашата. За прецеждането трябва да се използва филтър или много гъста цедка, тъй като частичките на ройбоса са много фини и преминават през по-едрите цедки.

Ройбосът се слави като [напитка за спортисти](#) : в Южна Африка той често се пие и с тази цел. Причината е, че благодарение на богатото си съдържание на минерали ройбосът **успешно попълва запасите на организма** , изразходвани при големи физически натоварвания.

Няколко чаши студен чай преди, по време и след спортни или други физически занимания [възстановяват загубите на енергия](#) и предотвратяват неприятните симптоми, като **схващане на мускулите** например.

**Три чаши ройбос на ден покриват една трета от дневната нужда на човешкия организъм от желязо.** Той е много подходящ за вегетарианци, чието хранене без употреба на месо може да доведе до дефицит на този елемент и до [анемия](#)

. Предимството на ройбоса в това отношение е, че съдържа не само много желязо, но и **достатъчно количество мед** и [витамин С](#) , които позволяват на [организма да усвоява по-добре желязото](#) , като по този начин се подобряват кръвотворните функции.

За разлика от черния чай ройбосът почти не съдържа танини, които ограничават способността на организма да използва желязото. Ето защо той задължително трябва да присъства в менюто на хора, нуждаещи се от по-големи количества желязо. Това са преди всичко жените [по време на бременност и кърмене](#), както и при обилен месечен цикъл, с който губят много кръв.

Натрият и калият са еднакво важни за здравето на човека. Те участват в контролирането на водата в организма и в работата на мускулите. В ежедневно хранене обаче преобладава натрият. При изразен дисбаланс между тези два фактора се получават отоци, задържане на вода в тъканите и отслабване на мускулните способности. Една от най-сериозните последици от това е високото кръвно налягане.

Благодарение на състава си, в който калият леко надвишава натрия, ройбосът е отлично средство за коригиране на евентуалния дисбаланс между двата елемента.

"Червеният храст" **съдържа сравнително много витамин С**. За този витамин е писано много. Знае се, че той има отношение към **имунната защита**

,  
**неутрализирането на свободните радикали**

(и съответно към профилактиката на раковите и ревматичните заболявания),  
намаляването на риска от

[сърдечно-съдови заболявания](#)

,  
[усвояването на калция](#)

и желязото и др.

**Една чаша ройбос (200 мл) набавя до 30 мг витамин С**, което покрива дневната нужда на организма. Но това количество може да се колебае в значителни граници заради чувствителността на витамина към светлина и топлина.

В растението се съдържат кверцетин и кверцетрин, които спадат към групата на флавоноидите. Те [подобряват съня и настроението](#), подпомагат неутрализацията на веществата, блокиращи активността на серотонина - т. нар. хормон на щастието. Тези

вещества

[спират развитието на](#)

[рака](#)

на червата и

заедно с други съставки, съдържащи се в ройбоса, понижават нивото на кръвната захар.

Ройбосът има естествено сладък плодов вкус, без да съдържа захари. Сладостта му се дължи преди всичко на два уникални флавоноида, които не се срещат в никое друго растение.

Всички тези полезни свойства, съчетани с прекрасния цвят и финия вкус и аромат на ройбоса, го правят предпочитана всекидневна напитка за все повече хора.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)