

ROOIBOS

Latinský název: Aspalathus linearis



Rooibos je nápoj, který se připravuje z keře nazývaného čajovec kapský. Tuto rostlinu řadíme do čeledi bobovitých. Čajovec se pěstuje pouze v Západním Kapsku. Již po mnoho generací je nápoj rooibos oblíbený v jižní Africe, postupně se však rozšířil do celého světa a těší se velké oblibě.

Stejně jako ovocné čaje ani rooibos nemá původ v botanickém rodu čajovníků. Surovina se získává ze vzpřímeného nebo poléhavého keře s hnědě rezavými jehličkami, který bývá někdy přezdíván červený keř. Rostlina je tvořena tenkými větvičkami s dlouhými trojčetnými lístky. Keř nejlépe prospívá v nadmořské výšce okolo 450 metrů a v dostatečné vláze v období zimních dešťů. Na jaře vykvétá drobnými žlutými kvítky. Jeden keř však žije pouze 4–5 let, pak odumírá. Čaj z listů této rostliny začali vařit usedlíci ze Západního Kapska. Listy se natrhají a drtí, potom procházejí oxidací, čímž získají červenohnědou barvu. Přestože první písemná zmínka o tomto nejoblíbenějším nápoji domorodců v jižní Africe pochází z roku 1772, civilizované národy podlehly jemně sladké chuti tohoto nápoje až na přelomu našeho století.

Afričtí domorodci používají rooibos na uvolnění dětských kolik a dávají ho také dětem, které jsou neklidné a v noci špatně spí. Rooibos totiž neobsahuje kofein (tein), proto je vhodný i pro děti. Nápoj působí blahodárně na trávení – zmírňuje křeče, pomáhá při zácpě, příznivě působí na játra, žaludek a napomáhá udržovat správnou hladinu cukru v krvi. Je tak vhodný i pro lidi, kteří celoživotně bojují s nadváhou, příznivě totiž ovlivňuje spalování tuků. Díky vysokému obsahu fluoru rooibos pomáhá chránit zuby před zubním kazem. Vynikající je také při neurózách, depresi, stresu, úzkosti, podráždění, nespavosti nebo bolestech hlavy. Obsažený quersetin totiž napomáhá uvolňování hormonu štěstí serotoninu. Díky jeho jedinečnému složení má popíjení rooibosu pozitivní vliv na lidi s onemocněním srdce a cév a s vysokým krevním tlakem. Rooibos také působí proti alergickým reakcím, zmenšuje ekzémy a podráždění kůže. Vysoký obsah antioxidantů pomáhá v boji organismu proti účinkům volných radikálů, což snižuje riziko zhoubného nádorového bujení. Popíjení nápoje působí podpůrně i během léčby rakoviny. Pro jeho protizánětlivé účinky se rooibos používá také v mnoha kosmetických přípravcích.

Díky obsahu stopových prvků, které jsou složením i obsahem podobné mléku, se může rooibos využívat jako náhrada mléka u dospívajících. Stejný přínos má rooibos i pro lidi trpící nesnášenlivostí a alergií na mléko. Pokud nechcete nebo nemůžete-li z nějakého důvodu pít klasický tmavý čaj, rooibos je jeho nejlepší alternativou. Rooibos je sám od sebe mírně nasládlý, a tak s několika kapkami citronu nepotřebuje již žádné další dochucení. Výborně se hodí na doplnění minerálních látek po sportu nebo těžké fyzické námaze, obsahuje mimo jiné sodík a draslík. Jeden až dva šálky tohoto čaje každý den jsou doporučovány i těhotným nebo kojícím ženám a dětem, jimž prospěje především železo.

Během 2. světové války, kdy byl nedostatek černého čaje, byl rooibos jeho skvělou náhražkou. Po skončení války se na rooibos pozapomnělo a znovu se s ním začalo obchodovat až ve druhé polovině 50. let, k čemuž přispěly i studie dokazující jeho příznivé účinky. Přesto dodnes dvě třetiny produkce zůstávají v Jihoafrické republice a zbytek se transportuje především do Německa, Japonska a Velké Británie. Sběr a ruční zpracování suroviny je v podstatě stejné jako před sto lety, jen se přistoupilo k částečné mechanizaci sklizně a lepšímu zajištění hygieny.

Vylouhovaný zbytek suroviny pro přípravu nápoje nemusíte hned vyhodit. Obsahuje ještě dostatek látek, které pomáhají při ekzému, akné, lupénce nebo při spálení sluníčkem. Stačí na pár minut přiložit na postižené místo tampon namočený v rooibosu. Rooibos obsahuje látky prospěšné při péči o vlasy bez lesku, lámající se nehty a unavenou pleť. Mezi obsažené prospěšné látky patří zejména železo, měď a vitamin C. Proto je použití rooibosu v kosmetice něco jako první pomoc pro pleť a vlasy.