

# ROOIBOS

Podemos considerar el rooibos como la gran desconocida las plantas medicinales hasta hace bien poco, pero no por ello hay que desestimar el poder de sus propiedades. El rooibos es un arbusto sudafricano cuyo nombre significa arbusto rojo. También se le conoce como té rooibos, que no debe confundirse con el té rojo pu-ehr, pues el rooibos es una planta diferente a la del té.

Una de las grandes virtudes del rooibos es que no contiene cafeína, al contrario que el té, por lo que no es excitante sino tranquilizante. Frente al amargor del té el rooibos tiene sabor.

Uno de sus efectos más significativos es su **acción tranquilizante**, lo que convierte al rooibos en un relajante ideal en caso de insomnio o nerviosismo.

Entre sus múltiples propiedades también destacamos su uso popular en **trastornos digestivos e intestinales**; posee efectos beneficiosos ante la **diarrea**, el **estreñimiento**, la **gastritis**, los **vómitos** o las **nauseas**. Conocido es también su poder **antioxidante** muy eficaz contra los radicales libres, que son los principales responsables del envejecimiento.

**Encontramos los siguientes productos de Pharmadus relacionados con el Rooibos:**

- Helps Intense Calm
- Helps Kids Sueños

