



Bild: Ziablik/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

3x täglich 25 Tropfen*
(im ersten Monat)

2x täglich 30 Tropfen*
(ab dem 2. Monat)

„Kombi Wechseljahre“:

Im 1-3. Monat: 2x täglich 25 Tropfen*
(in Kombination mit Frauenmantel-Schafgarbe-Yamswurzel)

Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Rotklee (Wiesenklee)

Trifolium pratense

Familie

Pflanzenart aus der Gattung Klee (*Trifolium*), welche mehr als 200 Arten zusammenfasst. Gehört zur Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (*Faboideae*) und zur Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae/ Leguminosae*).

Beheimatet

Bei uns heimische Pflanze. Zudem erstreckt sich ihr Vorkommen von Europa bis hin zu Asien. Aufgrund ihrer großen Bedeutung als Heilpflanze wird sie auch auf großen Anbauflächen in z.B China und in vielen osteuropäischen Ländern kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blüten der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Gerbstoffe, Isoflavone, Flavonoide, Phenolsäuren, Rosmarinsäure

Anwendung

Aufgrund der enthaltenen *Phytoöstrogene* dient das Rotklee als **Hormonersatz**, dessen Hauptanwendungsgebiet die Linderung diverser Beschwerden in den **Wechseljahren** ist. Die beinhalteten *Isoflavone* werden dabei in der Leber verstoffwechselt, wobei dessen Produkte an sogenannte *Estrogenrezeptoren* andocken können und somit für einen östrogenartigen Effekt verantwortlich sind. Nicht nur kann das Kraut einen Östrogenmangel, sondern auch einen -überschuss ins Gleichgewicht bringen und kann auch bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden.

Das Kraut besitzt aufgrund seiner inhaltlichen Zusammensetzung ein breites Wirkspektrum: Ihm wird nachgesagt auch noch **antioxidative**, **antientzündliche** und **blutreinigende** Eigenschaften aufzuweisen. Zusätzlich, soll es die Blutfettwerte und auch den Cholesterinwert leicht senken.