Rotklee für Wechseljahre, Knochengesundheit und mehr + Rezept & Nebenwirkungen

Das Finden eines vierblättrigen Kleeblatts kann Glück bringen, aber Rotklee als Heilkraut kann noch mehr Glück bringen! Die Menschen schätzen seit Generationen die therapeutischen Eigenschaften der rosa und rot gefärbten Blüte des Rotklees. Insbesondere Frauen haben ihre Geheimnisse als Heilmittel für weibliche Probleme weitergegeben, sei es für prämenstruelles Syndrom (PMS) oder Wechseljahrsbeschwerden. In der heutigen Zeit hat die wissenschaftliche Forschung ihre traditionellen Anwendungen untermauert, einschließlich der Unterstützung der Knochenstärke, der Blutgesundheit, des Haarwuchses und des mentalen Wohlbefindens. Bei Frauen kann Rotklee auch die Symptome der Menopause unterstützen. Für Männer wird angenommen, dass sie eine gesunde Prostata fördern. Was ist Rotklee? Rotklee (Trifolium pratense) – auch bekannt als …

Das Finden eines vierblättrigen Kleeblatts kann Glück bringen, aber Rotklee als Heilkraut kann noch mehr Glück bringen!

Die Menschen schätzen seit Generationen die therapeutischen Eigenschaften der rosa und rot gefärbten Blüte des Rotklees. Insbesondere Frauen haben ihre Geheimnisse als Heilmittel für weibliche Probleme weitergegeben, sei es für prämenstruelles Syndrom (PMS) oder Wechseljahrsbeschwerden.

In der heutigen Zeit hat die wissenschaftliche Forschung ihre traditionellen Anwendungen untermauert, einschließlich der Unterstützung der Knochenstärke, der Blutgesundheit, des Haarwuchses und des mentalen Wohlbefindens. Bei Frauen kann Rotklee auch die Symptome der Menopause unterstützen. Für Männer wird angenommen, dass sie eine gesunde Prostata fördern.

Was ist Rotklee?

Rotklee (*Trifolium pratense*) – auch bekannt als Kuhklee, Wiesenklee oder Wildklee – ist eine Hülsenfrucht, die in Europa, Westasien und Nordwestafrika vorkommt. Rotklee enthält Isoflavone. Isoflavone sind eine Art von Phytoöstrogenen, bei denen es sich um Chemikalien handelt, die dem Hormon Östrogen ähnlich sind. Obwohl dies für Frauen den größten Nutzen bringen kann, hat Rotklee auch für Männer viel zu bieten. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Vorteile und Nutzen von Rotklee

Menschen verwendeten traditionell Rotklee als Heilmittel gegen Krankheiten wie Asthma, Keuchhusten, Hautwunden, Verdauungsstörungen, Gicht und sogar schwere, tödliche Krankheiten.

Kleeblüten und -blätter sind essbar, daher können die Leute sie zu Salaten hinzufügen oder sie in heißem Tee brauen. Sie

können Ihrem Badewasser gemahlene Rotkleeblüten hinzufügen, um juckende Haut zu lindern, oder sie topisch in einer Salbe auftragen. Viele Menschen nehmen es in Form einer Kapsel oder eines flüssigen Extrakts ein. Im Folgenden finden Sie einige der am besten dokumentierten Vorteile.

Reduziert die Symptome der Menopause

Vielversprechende Forschungsergebnisse legen nahe, dass Rotklee Frauen in den Wechseljahren helfen kann. Die Wechseljahre, die Beendigung der Menstruationszyklen, verursachen körperliche Veränderungen
wie Schlafstörungen, trockene Haut, vaginale Trockenheit, Gewichtszunahme oder -verlust und Hitzewallungen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Wie Vitamin E und Salbei kann Rotklee Hitzewallungen lindern, die bei Frauen auftreten, und bei anderen Wechseljahrsbeschwerden helfen. Als Bonus kann Rotklee auch die Stimmung und Libido bei Frauen steigern. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Verbessert die Knochenstärke

Mit dem Alter geht ein Verlust der Knochendichte einher. Es kann beide Geschlechter betreffen, ist jedoch aufgrund hormoneller Veränderungen besonders häufig bei Frauen nach der Menopause. Die Hormonersatztherapie (HRT) soll Knochenschwund und Osteoporose verhindern. Studien zeigen jedoch, dass sie ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs und Herzerkrankungen birgt. Rotklee fördert im Vergleich dazu einen normalen Knochenmineralgehalt und eine normale Knochenfestigkeit – ohne die nachteiligen Auswirkungen auf die Gesundheit. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Fördert die Hautgesundheit

Ihre Haut ist Ihr größtes Organ. Da sich Ihre Haut an der Außenseite Ihres Körpers befindet, ist sie anfällig für schädliche Elemente in der Umwelt, wie z. B. die Trocknungseffekte durch Sonneneinstrahlung, Erwärmung und sogar Klimatisierung.

Oral eingenommen oder topisch auf die Haut aufgetragen, kann Rotklee verschiedene Erkrankungen lindern und lindern und einen gesunden, normal aussehenden Teint fördern. Oral kann Rotklee die Hautstruktur und den Feuchtigkeitsgehalt verbessern sowie die Gesundheit der Kopfhaut verbessern. ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Fördert normale Cholesterinspiegel

Ein hoher Cholesterinspiegel kann zu Fettablagerungen in Ihren Arterienwänden führen und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Die Tendenz von Rotklee, einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel zu fördern, macht es hilfreich für die Herzgesundheit.

Eine prominente Studie ergab, dass Rotklee normale „schlechte Cholesterinspiegel“ (LDL) bei Männern fördert, die Cholesterinspiegel von Frauen jedoch nicht ansprechen. Diese Entdeckung führte die Forscher zu der Hypothese, dass frühere Studien, in denen kein Zusammenhang zwischen Rotklee und Cholesterin festgestellt wurde, darauf zurückzuführen waren, dass weibliche Testpersonen die Gesamtergebnisse verzerrten. Mit anderen Worten, es ist besonders wirksam bei der Förderung des normalen Cholesterins bei Männern. ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Hilft bei der Herzgesundheit

Zusätzlich zu seiner cholesterinnormalisierenden Wirkung unterstützt Rotklee die Herzgesundheit, indem es den normalen Blutdruck fördert. Wenn das Kontrollkästchen nicht aktiviert ist, kann hoher Blutdruck zu Blutgerinnseln und sogar zu Schlaganfällen führen. Aber Rotklee Supplementation kann den Blutdruck ausgleichen.

Diese „Kraftblume“ hat sogar schützende Eigenschaften, die vor schweren und tödlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Rotklee kann Blut verdünnen – dickes Blut führt zu Gerinnung, die zu Schlaganfall führen kann. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Fördert eine fröhliche Stimmung

Wenn Sie mit Angstzuständen und Depressionen zu kämpfen haben, sind Sie nicht allein. Aber mehr als 75 Prozent der Frauen, die Rotkleeextrakt einnahmen, sahen eine Verbesserung der Stimmung. Eine Überprüfung von Studien zu pflanzlichen Heilmitteln für das geistige Wohlbefinden (einschließlich Rotklee, Kava und Fenchel) ergab vielversprechende Ergebnisse für Rotklee. ((Link entfernt))

Kleeblumen sind ein natürlicher Stimmungsverstärker und fördern Ruhe und Gelassenheit. Rotklee ist wirklich ein Heilkraut. ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Unterstützt die Gesundheit der Prostata

Dieses kleine botanische Produkt bietet auch große Vorteile für die Gesundheit von Männern. Prostata-spezifische Antigene (PSA) sind Proteine, die die Prostata produziert. Eine Zunahme ihrer Anzahl kann auf eine Reihe von Prostatakomplikationen hinweisen, einschließlich Vergrößerung oder Entzündung der Drüse oder sogar schwerer Krankheiten. ((Link entfernt))

Die Einnahme von Rotkleeextrakt fördert normale PSA-Werte bei Männern. ((Link entfernt))

Die Prostatafunktion verbesserte sich bei diesen Männern ohne nachteilige Nebenwirkungen. Unsere Prostrex®-Formel enthält jetzt Bio-Rotklee sowie Kurkuma und Sägepalme für die ultimative Unterstützung Ihrer Prostata.

Unsere Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Kann helfen, männliche Musterkahlheit zu bekämpfen

Viele Männer haben eine „Musterkahlheit“, eine genetische Erkrankung, bei der Männer ihre Haare in einem bestimmten Muster verlieren, das typischerweise die Vorder- und Oberseite des Kopfes betrifft. Dies unterscheidet sich von Alopezie, bei der es sich um Haarausfall handelt, der am ganzen Kopf auftritt und sowohl Männer als auch Frauen betrifft.

In einer kleinen, aber vielversprechenden Studie trugen Männer vier Monate lang Creme mit Rotklee und einem „biomimetischen Peptid“ (Verbindungen mit identischen Aminosäuresequenzen wie die im Körper produzierten) auf. Die Rotklee-Peptid-Creme erhöhte das Haarwachstum stärker als die Placebo-Creme. Die Wissenschaftler folgerten, dass es zum Haarwachstum beitrug, indem es die Proteinbildung in der „extrazellulären Matrix“ stimulierte, aus der das Haar wächst, und indem es Rötungen

und Schwellungen in den Haarfollikeln reduzierte. ((Link entfernt))

Wie man Rotklee Tee macht

Kräutertee ist eine einfache Möglichkeit, Rotklee zu genießen. Sie können gebrauchsfertige Rotklee-Teebeutel kaufen oder Ihre eigenen herstellen – ein einfacher Vorgang.

Zutaten

- Rotkleeblüten, getrocknet
- Heißes Wasser
- Roher lokaler Honig

Zubereitung

1. Fügen Sie einen Esslöffel Rotkleeblüten zu einem Teebeutel oder einer Metallgitter-Teekanne hinzu.
2. Gießen Sie kochendes Wasser mit dem Rotklee-Teebeutel (oder der Netzkugel) in eine Teetasse und ziehen Sie sie 15 Minuten lang ein.
3. Auf Wunsch mit Honig süßen.

Sie können Rotkleeblüten auch direkt in kochendes Wasser geben und vor dem Trinken abseihen. Genießen Sie bis zu zwei- bis dreimal täglich Rotkleetee.

Vorsichtsmaßnahmen und Nebenwirkungen

Natürliche Heilmittel können harmlos erscheinen, aber sie können mit Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln und einigen gesundheitlichen Problemen interagieren. Zum Beispiel kann Rotkleetee Menstruationsbeschwerden lindern, da er als Uterusstimulans wirkt. Aus diesem Grund sollte er jedoch niemals von schwangeren Frauen verwendet werden, da er das Risiko einer Fehlgeburt erhöhen kann.

Ebenso sollten stillende Frauen die Verwendung von Rotklee vermeiden. Als Phytoöstrogen ahmt Rotklee Hormone nach und sollte daher von niemandem eingenommen werden, bei dem hormonsensitive Erkrankungen wie Brustkrebs, Gebärmutter- oder Eierstockkrebs, Endometriose oder Uterusmyome ohne Anweisung eines Gesundheitsdienstleisters diagnostiziert wurden. ((Link entfernt))

Punkte, die man sich merken sollte

Die Rotkleepflanze bietet viele therapeutische Eigenschaften und kann die Symptome vieler Erkrankungen lindern. Rotklee hat viele Anwendungen, vom mentalen Wohlbefinden bis zur Herzgesundheit. Bei Frauen lindert Rotklee die Wechseljahrsbeschwerden, indem es die Knochendichte verbessert und Hitzewallungen reduziert. Rotklee fördert sowohl bei Männern als auch bei Frauen den normalen Blutdruck. Es fördert auch eine positive Stimmung. Bei Männern scheint Rotklee positive Auswirkungen auf das Cholesterin im Blut, die Kahlköpfigkeit bei Männern und die Gesundheit der Prostata zu haben.

Rotklee kaufen

Unsere Kaufempfehlung (Kapseln): (Link entfernt)

Unsere Kaufempfehlung (flüssig): (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki