



Ein Kraut für die Frau

Vorkommen:

Wiesen, Weiden, nährstoff- und basenreiche Standorte, Futterpflanze... in Europa & Asien

Merkmale:

Stauden. Formenreich. Köpfchen kugelig bis eiförmig. Blüten rosafarben bis purpurn, 1,5-3cm groß und von oberen Blättern umgeben. Blätter lang gestielt und 3-zählig mit ovalen Fiedern, unterseits behaart und meist mit heller Zeichnung

Heilwirkung:

Frische Blüten als Hautpflege bei trockener Haut, Ekzemen oder Psoriasis.

Tee steigert das Allgemeinbefinden in den Wechseljahren und hilft bei prämenstruellen Beschwerden.

Zudem kann Rotklee die Entstehung und das Wachstum von Tumoren hemmen.

ROTKLEE

Trifolium pratense · Schmetterlingsblütler · Mai - September

Der Schmetterlingsblütler Rotklee sorgt von Mai bis September für diese unverwechselbaren, roten Farbtupfer auf unseren Wiesen. Rotklee galt in unseren Breitengraden lange als reines Futtermittel, doch zwischenzeitlich hat er einen fixen Platz als Heilpflanze eingenommen. Dies verdankt er seinem Inhaltsstoff Isoflavon, der im Körper eine Östrogene Wirkung entwickelt. Somit ist Rotklee vor allem für die Frauen ein wertvoller Begleiter, wenn es um Menstruationsbeschwerden, die Wechseljahre oder das Entschlacken geht. Zudem ist er eine Wohltat für die Haut.

Tee für die Frau

Durch die Östrogene Wirkung der Isoflavone hilft der Tee des Rotklees vor allem beim Prämenstruellen Syndrom und bei schmerzhafter Menstruation. Für die Zubereitung einfach einen Teelöffel Blüten und Blätter mit 250ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Öl als Hautpflege

Vor allem bei trockener Haut, Schuppenflechte sowie bei Ekzemen kann Rotklee-Öl helfen. Dieses kann einfach selbst hergestellt werden. Hierzu frische Blüten sammeln und in ein Schraubglas mit weitem Hals geben. Das Glas so lange mit einem guten Olivenöl auffüllen, bis alle Blüten bedeckt sind. Den Ansatz 4 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen und täglich einmal schütteln. Ansatz durch einen Kaffeefilter oder ein sehr feines Sieb filtrieren und am besten in einem dunklen Glas lagern, da so das Öl länger haltbar ist.

Und zudem...

In der Signaturenlehre gilt Rotklee als Heilmittel bei Grauem Star, da die weiße Zeichnung der Blätter an eine Augenveränderung erinnern.