

## ČRNA DETELJA

Črna detelja je rastlina, ki spada v družino metuljnic in služi za notranjo in zunanjo uporabo. V njej so prisotne razne koristne učinkovine, kot so vitamin B1, kalcij krom, baker, fosfor, izoflavoni in kumarin. Ravno izoflavoni so tisti, ki imajo močan vpliv pred simptomi, ki se pojavijo v času menopavze in ostalimi motnjami, kot so rak in bolezni srca in ožilja.

### **Zdravilni učinki črne detelje**

Kar se tiče zunanje uporabe, se črna detelja uporablja predvsem pri težavah s kožo, atopijskem dermatitisu in luskavici. Pri notranji uporabi pa je črna detelja zelo koristna in se uporablja predvsem pri težavah v menopavzi, proti konstipaciji – zaprtju, za pospešeno izločanje urina in ima estrogenski učinek.



Izvečki črne detelje se uporabljajo v raznih prehranskih dopolnilih, predvsem za lajšanje problemov žensk v menopavzi. Velikokrat je priporočeno, da se črna detelja uporablja tudi pri ostalih težavah, predvsem pa za uravnavanje holesterola, hormona estrogena, izboljšanje revmatoidnih težav in pri vnetju želodčne sluznice.

**Zdravljenje srca in ožilja:** Po opravljenih študijah so raziskovalci ugotovili, da bi črna detelja lahko pomagala pri zaščiti pred boleznimi srca. Ena izmed opravljenih študij je dokazala, da so

ženske, ki so v času menopavze jemale prehranska dopolnila, kjer so prisotni izvlečki črne detelje, imele bolj prožne arterije, kar pa lahko pomaga preprečiti bolezni srca. Črna detelja ima lahko tudi lastnosti redčenja krvi, kar preprečuje nastanek krvnih strdkov.

**Menopavza:** Izoflavoni, ki se nahajajo v detelji, lahko zaradi svojih estrogenom podobnim učinkov pomagajo pri zmanjšanju simptomov v času menopavze, kot so vročinski obliki in nočno znojenje. Več opravljenih raziskav kaže na to, da izvleček črne detelje lahko znatno zmanjša vročine pri ženskah v menopavzi.

**Osteoporoza:** V času menopavze je raven hormona estrogena nižja, kar pomeni, da je tveganje za osteoporozo povečano. Izvleček črne detelje naj bi upočasnjeval izgubo kosti in celo povečal mineralno kostno gostoto pri ženskah pred in po menopavzi.