

# Le Trèfle Rouge

*Le trèfle rouge est une plante annuelle de la famille des légumineuses. Il est utilisé comme fourrage (l'alimentation des bovins et des équins) et au jardin comme engrais vert, il enrichit le sol en azote tout en améliorant sa structure. Le trifolium incarnatum améliore la structure du sol, stimule l'activité des vers de terre et restitue au sol, après broyage, de l'azote assimilable par les autres plantes. Mais pas que ! Pour les humains, cette plante de la famille des fabacées, est utilisée depuis des siècles dans la pharmacopée chinoise !*

**Le trèfle rouge** est riche en isoflavones : hormones essentielles à la reproduction qui agissent comme l'hormone féminine «œstrogène».

Le trèfle rouge est aujourd'hui principalement utilisé pour la ménopause, pour le bien-être osseux, et pour le système cardiovasculaire et respiratoire.

## **Le saviez-vous ?**

Autrefois, il était utilisé comme sédatif, mais aussi pour accélérer la cicatrisation ou encore soulager le psoriasis, les démangeaisons...

De par ses propriétés phytoœstrogéniques, le trèfle rouge aide à réduire les bouffées de chaleur et la nervosité liées à la ménopause. Ce n'est pas tout : le trèfle rouge aurait également un effet bénéfique sur le bien-être cardiovasculaire.



## **Les vertus du trèfle rouge**

Riche en **calcium, chrome, magnésium, niacine, phosphore, potassium, thiamine et vitamine C.**

## **En pratique :**

Disponible sous toutes les formes : gélules, infusions, teinture mère, extraits fluides pour la sphère respiratoire et cutanée, crèmes, poudres. En infusion : pour apaiser, 4 grammes de fleurs séchées dans 250 ml d'eau bouillante durant quinze minutes. Consommer de deux à trois tasses par jour en ne dépassant pas 3 semaines.

*Attention aux contre-indications : femmes enceintes et femmes allaitantes, enfants, demander conseils.*