

# Kvinder på Herrens Mark

Af Marianne Palm

Den fine rødkløver til kvinder i overgangsalderen.  
Endelig dansk forskning!

**Hver sommer falder rødkløverens bløde røde farve i øjnene på danske marker og enge. Rødkløveren har en særlig placering i den danske plantefæuna og blev i 1936 udråbt til Danmarks nationalblomst.**

Den lille lidt undseelige plante har gennem århundreder været en af landbrugets vigtigste planter, blandt andet på grund af dens rige indhold af proteiner. Og det var derfor helt naturligt, at god gedigen dansk forskning nu har påvist, at rødkløver ikke kun er en vigtig afgrøde for vores dyr, men også et væsentligt supplement til kvinder i overgangsalderen på grund af sit høje indhold af naturlige planteøstrogener.

## En kombination af de bedste droger

Den økologiske ekstrakt består af saft fra rødkløver, som er tilsat pebermynte, citronmelisse, salvie og mælkebøtte. Nogle af urterne fremmer nervesystemets funktioner, andre har en direkte effekt på de hedeture, som er så kendetegnende for overgangsalderen. De naturlige indholdsstoffer i rødkløver ser også ud til at beskytte kvinder mod knogleskørhed ved netop at sørge for at regulere det ellers indviklede hormonsystem.

## En ko har fire maver i fire dage, vi har mælkesyrebakterierne

Det er isoflavonerne (phytoøstrogenerne) i rødkløver, som har den regulerende effekt på hormonsystemet. I naturlig form er der koblet glukose molekyler til isoflavonerne, hvilket gør dem sværere at optage for menneskekroppen. En ko har jo fire maver og fire dage til at spalte alle komponenter i kløveren ned i de mindste bestanddele. Det har vi ikke, og netop derfor er der

tilsat mælkesyrebakterier, som fraspalter glukosen, så isoflavonerne kan optages i blodbanen i den såkaldte aglykonform.

## De aktive stoffer

Der findes flere forskellige isoflavoner i rødkløver. Omkring 90 % er formononetin og biochanin A, med hele 60 % af formononetin, som har vist sig at være det vigtigste isoflavon til at forebygge knogleskørhed. Det gør rødkløveren til et helt særligt bekendtskab, hvor produktet har en gavnlig effekt på:

- Hedeture og svedeture (sammen med salvien)
- Den mentale habitus - styrkelse af nervesystemet generelt (pga. de andre droger)
- Forebyggelse af knogleskørhed (tag derfor også produktet efter overgangsalderen)
- Tynde og sarte slimhinder
- Søvnproblemer og andet ubehag, som er styret af den dalende østrogen.

### Det er isoflavonerne, som skaber den gavnlig effekt

Der findes flere forskellige isoflavoner i rødkløver: Omkring 90 % er formononetin og biochanin A, med en overvægt af formononetin (60 % af det samlede indhold). 10 % er daidzein og genistein. Disse isoflavoner er den type, der findes en overvægt af i soja. Forskning inden for de sidste par år har vist, at specielt formononetin har gavnlig virkning på knoglestrukturen.