



Črna detelja

(*Trifolium pratense*)



Detelja se je tradicionalno uporabljala predvsem kot alterativ (zelišče, ki nekaj spreminja, premika) in kot proti-rakavo zelišče, v zadnjem času pa je prišla v ospredje zaradi vsebnosti izoflavonov. Izoflavone smatrajo kot fitoestrogene...to pomeni da imajo podobno strukturo kot hormon estrogen. Poleg tega imajo izoflavoni tudi antioksidativno delovanje in pomagajo v boju proti določenim oblikam raka.

Črna detelja kot alterativ

Za alterativ najdemo več definicij...vse od tega, da osebo premika do zdravja, do bolj specifičnih delovanj, kot je premikanje limfe ali detoksifikacija jeter.

Starejše zeliščne knjige oziroma še danes marsikje zasledim...izraz zelišče za čiščenje krvi...ki naj bi pomagalo pri npr. kožnih boleznih, kot so ekcemi ali luskavica, kroničnem vnetju, kroničnih infekcijah, razjedah na koži in otečenosti žlez. V bolj modernem zeliščarstvu se termin »čiščenje krvi« oziroma »slaba kri« nadomešča oziroma se ima v mislih...slab limfatični pretok ali »zapackan« zunajcelični matriks...kot pa da bi dejansko kri bila slaba.

Alterative pa lahko poimenujemo tudi zelišča (in ta definicija je meni najbližja), ki pomagajo odstranjevati telesu metabolne odpadke. V našem telesu naravno vsak dan potekajo procesi eliminacije in alterativna zelišča nam pri tem lahko pomagajo.

Črna detelja se pogosto uporablja kot alterativno zelišče a podporo zdravju kože...tako pri notranji kot zunanji uporabi in se smatra za blago limfatično – spodbuja kroženje limfe. Uporablja se za vrsto kožnih težav – od izpuščajev, luskavice do aken. Tradicionalno se je uporabljala za limfatične otekline



povezane s tuberkulozo. Pogosto se kombinira z drugimi alterativnimi zelišči, kot je regrat, repinec, navadna zvezdica in kopriva.

V preteklosti se je črna detelja pogosto uporabljala kot zelišče proti raku...vendar v literaturi ni zaslediti nobene študije primera («case study») ali klinične študije, ki bi raziskovala tovrstno delovanje črne detelje.

Obstajajo študije z spodbudnimi rezultati z izoliranimi učinkovinami (izoflavoni) iz črne detelje pri npr. raku dojke ali raku prostate...vendar ne pa z ekstraktom cele rastline.

Pokazali so tudi, da je izvleček črne detelje varen za ženske z zgodovino raka dojke in da jemanje izvlečka ne poveča gostote prsi.

Črna detelja kot fitoestrogen

Črna detelja je priljubljeno zelišče za ženske, ki doživljajo oblike in druge hormonske spremembe med menopavzo, vključno z vaginalno suhostjo in osteoporozo. Številne študije so pokazale, da je izvleček črne detelje varen in učinkovit predvsem pri oblikah.

Tradicionalno se črna detelja priporoča pri mnogih hormonskih nepravilnostih pri ženskah, vključno pri neplodnosti, in simptomih PMS, kot npr. boleče prsi.

Pojavljajo se določene skrbi, da lahko rdeča detelja poveča možnost ponovitve raka pri rakavih obolenjih, kjer imajo rakave celice receptor za estrogen (estrogen-receptor pozitivni rak: ER+). Tega niso ne dokazali, ne ovrgli in zato se priporoča, da se izogibamo pripravkom iz črne detelje v primeru takega tipa raka.

Črna detelja kot hranilo

Črna detelja vsebuje mnogo hranil, vitaminov, mineralov. Cvetovi so osvežujoči in sladki in jih lahko dodamo v solate, lahko jih ocvremo v palačinkinem testu.

V hranilnih vrednostih detelje lahko uživamo tudi v obliki namoka ali pa jih namočimo v kis.

Črna detelja pri inzulinski rezistenci in sladkorni bolezni tipa 2

Čeprav bi potrebovali več raziskav, hipotetično črna detelja lahko pomaga pri inzulinski rezistenci - pogosto poimenujemo to tudi metabolni sindrom ali sindrom X in pri sladkorni bolezni tipa 2.

Positivni učinki detelje pri teh stanjih se lahko kažejo zaradi potenciala, da črna detelja lahko zmanjšuje kronična vnetja, poveča občutljivost celic na inzulin in podpira zdrave ravni holesterola.

Uporaba drugih detelj

Ni ne zgodovinskega ne kliničnega dokaza, da se ostale detelje uporablja na podoben način...sorodne rastline imajo pogosto sorodno delovanje, a so neke raziksave, kjer so določali, da je kemična sestava različnih detelj različna...in je možno, da druge detelje ne morejo nadomestiti črne oziroma nimajo takega delovanja...raziskano pa to ni.



Priprava

Črna detelja je bogata s hranili in jo je najbolje pripraviti v obliki vodnega izvlečka. Pogosto se pripravlja kot krepčilni namok (30 g posušene zeli + 1 liter vrele vode → 4 do 10 ur).

Medicinsko vrednost pa ima (tudi) tinktura.

Črna detelja relativno hitro zaplesni. Naj se jo nabere res suho in se jo suši v eni plasti. Nabiraj tiste res tiste - žive barve.

Doziranje:

Čaj/namok: do 30 g posušene detelje (cvet + zgornji listi) v namoku dnevno (= do 1 liter namoka)

Tinktura: 1:5, 30% alkohol: 3-5 ml do 3x na dan.

Previdnostni ukrepi

- Dokler ni več znanega se odsvetuje uporaba črne detelje pri ljudeh, ki imajo ali so imeli estrogen-receptor pozitivnega raka
- Niso dokazali varnosti rdeče detelje med nosečnostjo in dojenjem
- Obstaja ena sama študija, kjer so pokazali interakcije črne detelje z visokimi dozami metotraksata (zdravila pri levkemiji)