

# JETEL LUČNÍ

---

*Trifolium pratense*

---

Ďatelina lučna

## ÚČINNÉ LÁTKY

Flavonoidy, fenolické látky, kumariny, silice, isoflavony s estrogením účinkem (zejména v listech).

## ÚČINKY

Estrogení účinky, antioxidantní, interagují s opiovými receptory (účinek zatím není kompletně prozkoumán, ale může hrát roli při symptomech menopauzy (udržování teploty, nálady), snižuje riziko rakoviny (konkrétní využití se zkoumá).

## POUŽITÍ

V menopauze (účinky se stále zkoumají a nebyly přesvědčivě potvrzeny). Prevence osteoporózy (také zatím předběžné výsledky). Prevence nemocí srdce a cév, prevence rakoviny (zejména prsu a prostaty). Tradičně zevně na rány, akné.

## BEZPEČNOST

U ovcí způsobuje neplodnost při spásání velkého množství jetele. Tento efekt nebyl pozorován u lidí při podávání doporučených dávek. Považoval se za nebezpečný při rakovině prsu, ale negativní vliv nebyl prokázán. Stejně tak neovlivnil plodnost mužů v kontrolovaných studiích. Neukázaly se prakticky žádné nežádoucí účinky oproti placebo. Pro použití v těhotenství a při kojení nemáme dostatek důkazů, všeobecně se ale doporučuje obezřetnost, raději se vyhnout. Opatrnost při užívání hormonální antikoncepce, hormonální substituční léčby a léčiv snižujících srážlivost krve.

 **ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ**

Používají se květové hlavičky s listy, 4 g jako nálev. Tekutý extrakt (1:1) v 25% alkoholu 1,5 - 3,0 ml denně. Izolované isoflavony se dávkují 40-86 mg denně. Účinek se hodnotí po 8–12 týdnech.

Zdroje:

NELSEN, Jamie, et al. Red clover (*Trifolium pratense*) monograph: a clinical decision support tool. *Journal of Herbal Pharmacotherapy*, 2002, 2.3: 49-72.

VAN DE WEIJER, Peter HM; BARENTSEN, Ronald. Isoflavones from red clover (Promensil®) significantly reduce menopausal hot flush symptoms compared with placebo. *Maturitas*, 2002, 42.3: 187-193.

KENDA, Maša, et al. Herbal products used in menopause and for gynecological disorders. *Molecules*, 2021, 26.24: 7421.

KANADYS, Wiesław, et al. Evaluation of clinical meaningfulness of red clover (*Trifolium pratense* L.) extract to relieve hot flushes and menopausal symptoms in peri-and post-menopausal women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*, 2021, 13.4: 1258.

AKBARIBAZM, Mohsen, et al. Pharmacological and therapeutic properties of the Red Clover (*Trifolium pratense* L.): an overview of the new findings. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 2021, 41.4: 642.

BŁASZCZUK, Agata, et al. Role of Phytoestrogen-Rich Bioactive Substances (*Linum usitatissimum* L., *Glycine max* L., *Trifolium pratense* L.) in Cardiovascular Disease Prevention in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 2022, 14.12: 2467.

SHAKERI, F., et al. Effectiveness of red clover in alleviating menopausal symptoms: a 12-week randomized, controlled trial. *Climacteric*, 2015, 18.4: 568-573.

PORTELLA, Caio Fabio Schlechta, et al. An overview of systematic reviews of medicinal plants and herbal formulations for the treatment of climacteric symptoms. *Journal of Herbal Medicine*, 2024, 45: 100863.

ABBASIAN, Zahra, et al. Therapeutic efficacy of *Trifolium pratense* L. on letrozole induced polycystic ovary syndrome in rats. *Plant Science Today*, 2020, 7.3: 501-507.