



## Les bienfaits du Trèfle Rouge

### Qu'est-ce que le Trèfle Rouge ?

#### Caractéristiques du Trèfle Rouge

Le Trèfle Rouge, également connu sous le nom scientifique "Trifolium pratense", est une plante herbacée appartenant à la famille des légumineuses qui pousse facilement dans nos campagnes. Il s'élève généralement jusqu'à une hauteur de 20 à 80 cm, avec des feuilles vertes trifoliées (composées de trois folioles) et des fleurs roses, pourpres ou rouges en forme de pompons. Les fleurs apparaissent de juin à septembre et sont riches en nectar, attirant ainsi de nombreux polliniseurs tels que les abeilles et les papillons.

Les graines du Trèfle Rouge sont petites et arrondies, et sont souvent utilisées pour semer des prairies ou des champs de trèfles pour l'alimentation d'animaux d'élevage. Le Trèfle Rouge fait partie des plantes fourragères, un ensemble de graminées et de légumineuses diverses.

#### Un peu d'histoire

Le Trèfle Rouge est originaire d'Europe et d'Asie mais est désormais largement cultivé dans le monde entier. Les Grecs anciens et les Romains utilisaient cette plante pour traiter une variété de maux, y compris les **problèmes respiratoires, les douleurs articulaires et les troubles de la peau**. Au Moyen Âge, le Trèfle Rouge était considéré comme une plante magique capable de guérir des maladies et de repousser les mauvais esprits. Au début du XXème siècle, on l'utilisait dans des **préparations anticancéreuses**. On dit qu'il aide à combattre le cancer du sein.

En Asie et en Occident, on a souvent utilisé le Trèfle Rouge à des fins médicinales. En effet, cette plante a des **vertus dépuratives, diurétiques, cholérétiques, expectorantes**. Il est également **utilisé en phytothérapie** pour ses propriétés médicinales. En Chine et en Russie, on l'utilisait pour ses **vertus antispasmodiques**.

#### Une plante aux multiples vertus

Souvent utilisée en herboristerie pour ses nombreuses vertus médicinales, cette plante est riche en nutriments essentiels, en antioxydants et en isoflavones qui ont des bienfaits pour la santé et la peau.

#### Des vertus médicinales

Si vous avez des **problèmes respiratoires**, vous pouvez soigner la toux spasmodique chez les plus jeunes en utilisant le Trèfle Rouge. En effet, grâce à son **action expectorante et antispasmodique**, cette plante apaise la toux, les affections des bronches et l'asthme.

Mais ce n'est pas tout ! Le Trèfle Rouge, en teinture mère, est considéré comme étant la plante qui peut atténuer les symptômes de la ménopause. Que ce soit les sautes d'humeur, les sueurs nocturnes ou les bouffées de chaleur, les différents symptômes de la ménopause peuvent être calmés grâce à la forte teneur en isoflavones du Trèfle Rouge. Les isoflavones stimulent le faible niveau d'œstrogènes des femmes ménopausées. Attention, le Trèfle Rouge est **contre-indiqué pour les femmes enceintes et celles qui allaitent** à cause de ses mêmes composés aux propriétés oestrogéniques.



### Les atouts du Trèfle Rouge en nutrition

Riche en calcium, magnésium, phosphore, potassium, oligo-éléments et en vitamines C, B, E et K, le Trèfle Rouge est une **source riche en nutriments** et en composés bénéfiques pour la santé. Ainsi, il a une action dépurative reconnue car il débarrasse le sang des diverses toxines accumulées dans l'organisme. On peut le boire en infusion jusqu'à 2 à 3 tasses par jour de fleurs séchées, le prendre en capsules ou en extrait fluide obtenu par macération pour extraire les principes actifs de la plante. Ceci est déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes ou qui allaitent.

On peut consommer ses feuilles et fleurs cuites ou crues, ainsi que ses graines germées. Le Trèfle Rouge peut aussi être pris en infusion dans un mélange de plusieurs plantes. C'est une source utile de protéines pour les personnes qui suivent un régime végétalien ou végétarien. Le trèfle rouge est aussi riche en fibres alimentaires, ce qui peut aider à améliorer la digestion et à réduire les niveaux de cholestérol dans le sang.

### Les bienfaits du Trèfle Rouge en cosmétique

Le Trèfle Rouge a également des bienfaits pour la peau en cosmétique. **En usage externe, le Trèfle Rouge apaise le psoriasis, les démangeaisons cutanées, l'eczéma et les ulcères cutanés.** En effet, les fleurs de Trèfle Rouge contiennent des composés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire l'inflammation de la peau et à calmer les rougeurs et les irritations.

Le Trèfle Rouge contient des antioxydants qui peuvent aider à protéger l'épiderme contre les dommages causés par les radicaux libres qui sont associés au vieillissement prématûr de la peau. On peut retrouver de l'extrait de Trèfle Rouge dans la crème régénérante anti âge qui aide à redensifier les peaux matures en leur donnant plus de fermeté. Le Trèfle Rouge réactive le métabolisme cutané tout en atténuant la profondeur des rides et en favorisant l'oxygénation de la peau.

Enfin, **les propriétés hydratantes du Trèfle Rouge peuvent aider à maintenir la peau douce, souple et hydratée, en prévenant la sécheresse** et en protégeant la fonction du film hydrolipidique, la barrière protectrice naturelle de la peau. Ce film participe à protéger l'hydratation et la souplesse naturelle de la peau.

### Mode d'application des cosmétiques au Trèfle Rouge

Utiliser une crème régénérante à base de Trèfle Rouge permet d'hydrater et de nourrir l'épiderme en profondeur. Nettoyez la peau avec un lait démaquillant ou une huile afin d'éliminer le maquillage et les impuretés accumulées dans la journée. Rincez l'épiderme à l'eau claire. Passez sur votre visage un coton imbiber de lotion ou vaporisez votre peau avec une lotion florale.

Dès que la peau est bien sèche, appliquez une petite quantité de crème régénérante à base de Trèfle Rouge sur l'ensemble du visage et le cou. La crème régénérante peut être utilisée le matin avant le maquillage et le soir après le démaquillage à partir du moment où la peau est parfaitement propre et sèche. Au matin, votre peau sera fraîche, rebondie et éclatante.

<https://www.condense-paris.com/fr/blog-cosmetiques-beaute/article/les-bienfaits-du-trefle-rouge.html>



### Formule :

- Testée sous contrôle dermatologique
- Vegan, sans ingrédients, ni dérivés d'origine animale

### Principes actifs présents et leurs actions :

- **Extrait de Fleur de Trèfle Rouge** : Réactive le métabolisme cutané et lisse le micro relief ; Redensifie le tissu cutané et estompe les rides ; Augmente la respiration cellulaire de plus de 60 %.
- Extrait de Fleur de Sureau Noir : Action anti inflammatoire.
- Extrait de Fleur de Lupin : Favorise l'oxygénation de la peau ; Intensifie son éclat.
- Extrait de Fleur de Tournesol : Photo protecteur naturel.
- Huile de Rosier de Muscat : Propriétés ultra hydratantes et émollientes.



\*La liste des ingrédients peut être soumise à des modifications. Nous vous conseillons également, de vérifier la liste des ingrédients située sur l'étui du produit acheté.

Besoin : Redensifier, anti-rides, fermeté

Type de peau : Tous types de peau matures, jusqu'à peau sèche.

Besoin : Redensifier, anti-rides, fermeté

Ingédients clés :Fleur de Trèfle rouge / Fleur de Lupin / Huile de Rosier Muscat

Texture : crème fluide

Utilisation : matin et soir, après votre concentré (sérum)

<https://www.condense-paris.com/fr/soin-anti-age/creme-regenerante-anti-age-57-30.html#/contenance-50ml>