

TÍTULO: TINTURA DE TRÉBOL (*Trifolium pratense* L.) PARA TRASTORNOS MENOPAÚSICOS. RIOBAMBA/2021

CLOVER TINCTURE FOR MENOPAUSAL DISORDERS. RIOBAMBA/2021

**AUTORAS: SONIA SILVANA BOSQUEZ MERA. ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA
LIC. MASHERLYN ELIZABETH GAVIN QUISHPE. MsC. EN EDUCACIÓN.
TECNÓLOGA EN NATUROPATÍA**

RESUMEN:

En este ensayo académico se realizó una revisión bibliográfica donde se justifica el uso de una planta, un producto natural, como es el Trébol (*Trifolium pratense* L.) en forma de Tintura para el tratamiento de los trastornos menopaúsicos, los cuales son muy frecuentes y constituyen por esto problemas de salud; por otra parte, la utilización de un producto vegetal es una ventaja ante otros productos animales o sintéticos que pueden representar un peligro para la salud humana.

Palabras claves: Ensayo académico, Producto Natural, Planta, Trébol (*Trifolium pratense* L.), Tintura, Trastornos Menopaúsicos.

ABSTRACT:

In this academic essay, a bibliographical review was carried out where the use of a plant, a natural product, such as Clover (*Trifolium pratense* L.) in the form of Tincture is justified for the treatment of menopausal disorders, which are very frequent and They therefore constitute health problems; On the other hand, the use of a vegetable product is an advantage over other animal or synthetic products that may represent a danger to human health.

Keywords: Academic essay, Natural Product, Plant, Clover (*Trifolium pratense* L.), Tincture, Menopausal Disorders.

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos antiguos, el hombre se ha estado conectado a la naturaleza, y su relación ha permitido transmitir a través de las generaciones, los conocimientos ancestrales en cuanto a medicina natural. El origen vegetal del uso de remedios, se remonta a las diferentes culturas conocidas que tenían evidencia de sus remedios o plantas medicinales, con fines terapéuticos.

Las plantas medicinales son aquellas que se utilizan enteras o por partes para tratar enfermedades con personas y animales, o para curar lesiones. Cada planta tiene principios activos que son sustancias que ejercen su efecto, cada día se aprende mucho más de estos principios, y se los aplica como medicina alternativa.

El trébol es una herbácea que pertenece a la familia de las leguminosas, sus hojas son de color verde pálido, tiene un alto contenido de isoflavonas, conocidos como estrógenos vegetales, por lo tanto, su uso nos ayuda en lo hormonal, también es rico en calcio, cromo, magnesio, fósforo y potasio, vitaminas C, B3, B1, y tiene grandes beneficios en la nuestra salud.

Los principios activos del trébol ayudan a disminuir los síntomas de la menopausia, son muy efectivos para contrarrestar los problemas relacionados con la menopausia gracias a las isoflavonas, nos ayudan a conservar y prevenir la pérdida de masa ósea durante el cambio hormonal, también ayuda con los síntomas propios de la menopausia.

Con estos antecedentes considero muy importante poder acercar estos principios activos del trébol, a través de la tintura, como alternativa para disminuir los síntomas menopáusicos, y así con este ensayo contribuir a la reducción de síntomas de la menopausia, que en muchas mujeres suelen ser muy complicados.

DESARROLLO

EL TRÉBOL

*“Es importante conocer los beneficios del trébol y sus aplicaciones, también llamada **“Trifolium pratense L.**, es una herbácea perenne perteneciente a la familia de las leguminosas. Puede llegar a alcanzar hasta 110 cm, aunque por norma general su altura media es de 60 cm. Sus tallos son erectos y ascendentes, dispone de hojas trifoliadas de unos 3 cm de longitud y 8 cm de ancho, generalmente” (1).*

Esta planta tiene grandes beneficios para nuestra salud, sus hojas son de color verde pálido y sus flores, tiene un color rosa con forma campanada, su semilla es única y de forma de corazón, esta planta de fácil acceso podría ser una gran alternativa para disminuir los trastornos menopáusicos en las mujeres, a través de la tintura de trébol, que es el tema que se propone con este ensayo.

IMPORTANCIA Y CARACTERISTICA DEL TREBOL

“Está formada por numerosos tallos ascendentes, glabros, glabrescentes, o procumbentes. Hojas mayoritariamente basales, alternas, glabrescentes, trifoliadas, largamente pecioladas (pecíolo ligeramente estriado), con folíolos ovalados provistos de una mácula blanquecina en su haz, con el margen ligeramente festoneado y dispuestos en ángulos de 120°. Sus flores hermafroditas, papilionáceas, reunidas en inflorescencia terminales capituliformes de más de 3 cm de diámetro, de color rosado, florece de abril a octubre, Su fruto es una legumbre sentada, incluida en el cáliz, indehiscente, de forma ovoide y contiene una sola semilla. Su forma biológica: hemicriptófito”. (2)

Estas características son muy conocidas en el medio, el habitat donde crece el trébol es a orillas del río y prados húmedos. Esta facilidad de encontrarlo y dar el valor agregado y poder facilitar a través de la medicina alternativa, un producto que disminuya trastornos menopáusicos y mejorar la calidad de vida de las mujeres de edad adulta.

TAXONOMÍA

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Fabales
Familia:	Fabaceae

Subfamilia: Faboideae

Género: Trifolium

Especie: T. pratense L.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PLANTA

“Los tréboles subterráneos (Trifolium subterraneum) serán el componente principal de la pradera, en mezcla con trébol balansa (Trifolium michelianum), hualputra (Medicago polymorpha), trébol vesiculoso (Trifolium vesiculosum) y serradella (Ornithopus sativus), dependiendo del área agroclimática. En cuanto a gramíneas, siempre será útil y de provecho para el sistema ganadero su asociación con leguminosas. Las ballicas anuales (Lolium rigidum o L. multiflorum) y falaris (Phalaris aquatica) serán las especies para ambientes con fuerte restricción hídrica, mientras el pasto ovillo (Dactylis glomerata) y la festuca (Festuca arundinacea) para ambientes de secano de precordillera o secano interior y/o de la costa, con precipitaciones superiores a los 800 mm”. (3)

Esta fabulosa planta, crece en nuestro país, en lugares húmedos, es conocida en nuestro medio, por sus grandes beneficios, de fácil acceso y sobre todo natural, de color verde, de textura suave y frágil. Esta planta además tiene otra mitología en diferentes países donde tiene la leyenda del trébol de cuatro hojas, símbolo de la suerte.

TIPOS DE TRÉBOL

Se pueden encontrar tréboles con el trifolio en tonos granates, con toques verdes en el centro y con la flor también en tonos granates. Otras variedades tienen la hoja de un color verde más claro. Alternan el verde claro del exterior de la hoja con un verde más oscuro en el centro. Su flor es completamente blanca. También, podemos encontrar variedades que mezclan el verde y el granate. Destaca por una orla en la periferia de la hoja en tonos verdes que aporta gran luminosidad.

En nuestro entorno se ve mayormente la variedad de trébol verde, que se encuentra en llanuras y cerca del río, algunas personas lo cultivan en jardines, aunque existen otras

variedad y estudios científicos de la variedad y el aporte que tiene al suelo, porque fijan nitrógenos y otros componentes.

El trébol además, es conocido por sus leyendas y tradiciones, buscar el trébol de 4 hojas, se volvió un juego para los niños y adultos, en los jardines, en la praderas, por esta razón el trébol era conocido por todos, más se desconoce sus grandes atributos medicinales y las propiedades curativa.

1.3 PROPIEDADES TERAPEÚTICAS DE LA PLANTA DE TRÉBOL

“Se multiplica por la división de rizomas. Se da en lugares pantanosos. Sus propiedades son tónicas, aperitivas y digestivas. (4)

Tiene funciones tónicas que ayudan a depurar nuestro organismo, por lo tanto, mejora la función digestiva y el apetito. Estas propiedades son muy conocidas por la población y nuestros ancestros.

“La importancia en los estudios acerca de la acción de los componentes de diferentes plantas sobre el desarrollo de los tumores. Trifolium pratense (trébol), se utiliza principalmente para el tratamiento de los trastornos asociados a la menopausia gracias, especialmente, a las isoflavonas que presenta en su composición. Sin embargo, en los últimos años, han aumentado los estudios acerca de las propiedades antitumorales que estas isoflavonas pueden presentar. Dichos estudios, se basan principalmente en los tumores asociados a hormonas, centrándose en cáncer de mama y de próstata; pero también se han descubierto evidencias de su posible utilidad para el tratamiento del osteosarcoma y de su actividad sobre la angiogénesis implicada tanto en la generación, como en el mantenimiento de muchos tumores” (5)

TRANSTORNOS MENOPAUSICOS

DEFINICIÓN

“Los trastornos menstruales se observan en más de la mitad de todas las mujeres durante la perimenopausia. Estas alteraciones se manifiestan con ciclos anovulatorios que producen intervalos menstruales irregulares, sangrados sin ritmo y variaciones del volumen del sangrado menstrual hasta llegar a la amenorrea. Aunque la anovulación es una de las causas más frecuentes de hemorragia uterina anormal”. (6)

SINTOMAS DE LOS TRASTORNOS MENOPAUSICOS

“En muchas ocasiones, los cambios en el patrón menstrual en la perimenopausia se consideran como funcionales, aunque hay que diferenciarlos de sangrados motivados por afecciones orgánicas del aparato genital como son, entre otras, las enfermedades benignas y malignas del cuello de útero, los miomas uterinos, las alteraciones del endometrio”. (7)

Los cambios menopaúsicos, son alteraciones que afectan a muchas mujeres, estas disfuncionalidades, a veces, pueden producir mucho dolor e incomodidad, para aliviar estas molestias, un gran aliado es la planta de trébol, que con sus propiedades curativas disminuyen los síntomas y trastornos de la menopausia y otras dolencias.

“Actualmente el cáncer es una de las enfermedades con mayor incidencia en la población, presentando en numerosas ocasiones un mal pronóstico, siendo una de las principales causas de mortalidad; debido a esto, muchas de las nuevas investigaciones que se llevan a cabo, están encaminadas al descubrimiento de nuevas terapias que reduzcan la mortalidad y aumenten la calidad de vida de las personas que lo padecen”. (8)

LOS BENEFICIOS DE LA “TINTURA DE TRÉBOL PARA TRASTORNOS MENOPAÚSICOS”

Según la fitoterapia tradicional, el trébol es una planta asociada a la salud femenina y en modo particular al sistema hormonal y la menopausia. Efectivamente, la flor de trébol rojo, además de contener vitaminas y sales minerales, es fuente de isoflavonas. Estos compuestos vegetales tienen un fuerte poder antioxidante y actúan de forma similar a los estrógenos. Las isoflavonas también se encuentran en otras plantas medicinales indicadas para la menopausia.

Conocer las propiedades de las plantas, reconocer sus beneficios y aplicarlos para mejorar el nivel de vida, reduciendo dolencias y síntomas que pueden producirnos dolor y disminución de nuestras funciones fisiológicas, por esta razón es tan valedera y vital para nuestras

mujeres, como es la producción de tintura de trébol para tratar trastornos de la menopausia, donde se reduce el nivel de estrógenos en el organismo, lo que provoca una serie de cambios en el cuerpo.

PROCESO DE PRODUCCIÓN DE LA TINTURA DE TREBOL

Ingredientes; alcohol, agua destilada, y hojas frescas de trebol.

350 ml de alcohol potable

150 ml agua destilada

Esta mezcla reduce a un alcohol del 60%

Con 40 gramos de hojas de trébol frescas listas para su uso.

FORMA DE PREPARAR

Se coloca el alcohol y el agua destilada, y las hojas de trébol en un recipiente de vidrio por 15 días aproximadamente para su maceración.

ENVASE Y MACERACIÓN

Para envasar este preparado se utiliza frascos ámbar de 30ml

La maceración de esta preparación, es recomendable, durante 15 días, de preferencia en un lugar oscuro.

DOSIFICACIÓN DE LA TINTURA DE TRÉBOL

Se puede utilizar, 30 gotas por vaso de agua, por 3 veces al día.

Recomendable: mañana, tarde y noche.

EFFECTOS QUE PRODUCE LA TINTURA DE TREBOL

Mejora las funciones del útero

Reduce el riesgo de cáncer

Combate infecciones

Reduce problemas menopaúsicos

Reduce problemas de arterosclerosis

CONTRAINDICACIONES

No se señalan contraindicaciones porque es un producto natural y lo milenario de su uso garantiza la efectividad y resultados frente a los problemas menopaúsicos.

CONCLUSIONES

- La tintura de trébol, mejora los trastornos de la menopausia, en las mujeres.
- Es una sustancia sencilla y fácil de obtener en nuestros entornos.
- Valorar al trébol como los estrógenos naturales, nos permitirá disminuir los trastornos hormonales y brindar a la mujer madura, una sensación de bienestar durante el climaterio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ecologiaverde, Propiedades para que sirve el trébol, consultado en <https://www.ecologiaverde.com/trebol>, 1 de julio, 2021
2. GIL Alvarez, Ignacio. Morris Road, London, E14 6NX; <http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com/>
3. Romero Y, Oriella (1996) La pradera en la precordillera andina de la novena región de la Araucania [en línea]. Santiago: 2a ed.. Disponible en: <https://biblioteca.inia.cl/handle/123456789/29192> (Consultado: 5 julio 2021).
4. CLASA, Las plantas y sus propiedades curativas. Editorial Central Arquetipo, grupo editorial CLASA. Colección vivir con salud. Uruguay, 2016.
5. Hernández Benito, Estefanía Patricia, 2019.

6. Delgado, Peruyera, Liliam; Manzano Ovies, y otros (2010). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo>
7. Hernández Benito, Estefanía Patricia, 2019.

ANEXO

GLOSARIO.

ANCESTRAL. De los ancestros o relacionado con ellos. Que tiene un origen muy antiguo.

FOLIOLOS. Hoja o parte de una hoja compuesta.

HERBARIO. De las hierbas y las plantas o relacionado con ellas. Colección de plantas.

PRONOSTICO. Predicción de la evolución de un proceso o de un hecho futuro a partir de criterios lógicos o científicos. Juicio que hace el médico sobre el curso, la duración y la curación de una enfermedad.

TRASTORNO. Cambio o alteración que se produce en la esencia o las características permanentes que conforman una cosa o en el desarrollo normal de un proceso. Alteración en el funcionamiento de un organismo o de una parte de él o en el equilibrio psíquico o mental de una persona. Molestia o perturbación que altera la normalidad en la vida de una persona o en su estado de ánimo y modifica sus hábitos o su forma de ser.