



ALFAFA

Nome científico: *Medicago sativa* L.

Sinonímia científica: N/A

Nome popular: Alfafa, Melga, luzerna, lucerne (inglês), mielga (espanhol).

Família: Leguminosae.

Parte Utilizada: Partes aéreas e sementes germinadas.

Composição Química: Flavonas e isoflavonas (tricina, genisteína, dadzeína e biochanina A); saponosídeos; derivados cumarínicos (cumesterol, medicagol, dstivol); fitoesteróis (beta-sitosterol, alfa-espinasterol, estimasterol e campesterol); alcalóides nas sementes. É rica em nutrientes, incluindo proteínas, minerais, pró-vitamina A e vitaminas do complexo B, C, D e K.

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Planta herbácea, perene, ereta, ramificada, levemente aromática, de 40-90 cm de altura, com raiz pivotante muito profunda, nativa na Ásia ocidental e cultivada no Sul do Brasil. Folhas compostas trifolioladas, com folíolos membranáceos, de margens serradas em direção ao ápice, de 1-2 cm de comprimento. Flores purpúreas, reunidas em racenos axilares. Fruto legume retorcido com aspecto de um pequeno caracol.

É uma das principais forrageiras para produção de feno que se conhece, sendo amplamente cultivada em todo o mundo para este fim. É também empregada na alimentação humana em muitos países.

Indicações e Ação Farmacológica

Pela sua riqueza em nutrientes, a alfafa supre necessidades vitamínicas, minerais e proteicas, sendo excelente fonte de potássio, magnésio, fósforo e cálcio. Age nas anemias causadas por deficiência de ferro bem como nas hemorragias ocasionadas pela deficiência de potássio. A vitamina K auxilia no processo de coagulação do sangue e protege contra hemorragias.

É um bom recalcificante, sendo muito utilizado nos casos de raquitismo.

Se destaca também a quantidade de fitoestrógenos, o que faz desta espécie um recurso importante na abordagem de quadros de menopausa.

Possui ação hipolipemiante, que está relacionada aos saponosídeos da raíz e sementes que reduz a taxa de colesterol totais.

Suas enzimas facilitam a digestão e alguns autores sugerem que esta planta possui propriedades diuréticas.

Contraindicações

As sementes são contraindicadas para pacientes que apresentam lupus eritematoso sistêmico (LES) e nem durante a gravidez e lactação, pois há estudos que mostram que podem alterar o ciclo menstrual e a chegada de leite pelos ductus galactóforos. As outras partes da planta podem ser administrados nestes pacientes desde que não se ultrapasse a dose máxima.

Dosagem e Modo de Usar

- **Rasura/Infusão:** 20 g para 1 litro de água, 2 xícaras ao dia.
- **Extrato seco:** 500 mg duas a três vezes ao dia.
- **Extrato fluido:** 5-8 ml ao dia, repartidos em duas a três tomadas.

- **Pó:** 300-1000 mg ao dia.
- **Tintura:** 50-100 gotas, duas a três vezes ao dia.
- **TM:** 20 gotas com água duas vezes ao dia 20 minutos antes das refeições.

Referências Bibliográficas

ALONSO, J., **Tratado de Fitofármacos y Nutracêuticos**, Ed. Corpus, 2004.

CORRÊA, M. P. **Dicionário das Plantas Úteis do Brasil**. IBDF. 1984.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas**. 2 ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.

PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª ed. 1998.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M. **Herbarium Compêndio de Fitoterapia**. Herbarium. 1994.

