



ALFAFA

Nome científico: *Medicago sativa* L.

Sinonímia Científica: *Medicago afghanica* Vassilcz, *Medicago agropyretorum* Vassilcz, *Medicago asiática* subs. *Sinensis* Sinskaya, *Medicago beipinensis* Vassilcz, *Medicago grandiflora* Vassilcz, *Medicago kopetdaghi* Vassilcz, *Medicago ladak* Vassilcz, *Medicago mesopotâmica* Vassilcz, *Medicago orientalis* Vassilcz, *Medicago polia* Vassilcz, *Medicago praesativa* Sinsk, *Medicago sativa* var. *grandiflora* Grossh, *Medicago sogdiana* Vassilcz, *Medicago tibetana* (Alef) Vassilcz.

Nome popular: alfafa, alfafa-de-flor-roxa, alfafa-verdadeira, melga, melga-dos-prados, luzerna.

Família: Fabeacea.

Parte Utilizada: Partes aéreas.

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.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

A alfafa é uma erva perene que possui folhas compostas, três folhas por pecíolo e recortadas com margem serreada. O caule é subterrâneo e, geralmente, composto de madeira. A alfafa cresce ate 1 metro e produz flores azuis-violeta.

Este legume cresce em todo mundo sobre uma grande variedade de climas.

Indicações e Ação Farmacológica

A alfafa tem reconhecida atividade antianêmica e anticoagulante, se destaca também a quantidade fitoestrógenos, o que faz desta espécie um recurso importante na abordagem de quadros de menopausa. A alfafa apresenta quatro vezes mais a quantidade de vitamina C presente no suco do limão, tanto que foi usada na 1ª Guerra Mundial como tratamento de

www.florien.com.br



escorbuto. A atividade antianêmica se deve ao fato de possuir sais de ferro com boa absorção pelo organismo. A ação hipolipemiante da alfafa está relacionada aos saponosídeos da raiz e sementes que reduz a taxa de colesterol total.

Toxicidade/Contraindicações

As sementes são contraindicadas para pacientes que apresentam lúpus eritematoso sistêmico (LES), e durante a gravidez e lactação, pois há estudos que mostram que podem alterar o ciclo menstrual e a chegada de leite pelos ductos galactóforos. O resto da planta pode ser administrado nestes pacientes desde que não se ultrapasse a dose máxima.

Dosagem e Modo de Usar

- **Infusão (rasura):** 5 a 10%, tomar 2 xícaras ao dia;
- **Decocção (rasura):** 5 a 10%, tomar 2 xícaras ao dia;
- **Extrato Seco:** 1 a 1,5 g ao dia, dividido em 2 ou 3 tomadas;
- **Pó:** 300 a 1000 mg ao dia;
- **TM:** 50 a 100 gotas, 2 a 3 vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

ALONSO, J. R. **Tratado de Fitomedicina.** Isis Ediciones. 1998.

ÁVILA, L. C. **Índice terapêutico fitoterápico- ITF.** 2 ed. Petrópolis, RJ. 2013.

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

PR VADEMECUM DE PRECRIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3^a ed. 1998.

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

www.florien.com.br