



**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 kopetdagi* 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:** Fabaceae.

**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-espinaesterol, 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 serrada. O caule é subterrâneo e, geralmente, composto de madeira. A alfafa cresce até 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 de 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



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**.3ª ed. 1998.

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

[www.florien.com.br](http://www.florien.com.br)