

## ALFAFA

**Nome científico:** *Medicago sativa*

**Família:** Leguminosae

**Nome popular:** Alfafa-de-flor-roxa, alfafa-verdadeira, alfafa-de-provença, luzerna, melda-dos-prados

**Parte utilizada:** Parte aérea

**Princípio Ativo:**

Matéria nitrogenada e não nitrogenadas, matérias graxas, celulose, vitaminas, sais minerais, saponinas, aminoácidos e enzimas.

**Indicação:**

Contêm vitaminas A, C, E, K, minerais (cálcio, potássio, fósforo e ferro) muito utilizado em avitaminose A, C, E ou K, púrpura hipoprotrombêmica e debilidade durante período de convalescença. Anti-reumático, antiartrítica, antiescorbútica, antiinflamatória, aromática, diurética, esfoliante e estimulante.

Recalcificante, muito usada nos casos de raquitismo.

**Contra indicação / Precaução:**

Lupus eritematoso sistêmico, ingestão em grande quantidade (superior às consumidas em dietas) deve ser evitada em virtude da comprovada atividade estrogênica e possível ação anticoagulante.

Doses excessivas podem interferir nas terapias hormonais e anticoagulante. Em pacientes diabéticos o conteúdo do manganês pode alterar a concentração de açúcar do sangue. Não prescrever extratos alcoólicos a crianças menores de 2 anos nem a pacientes em processo de desintoxicação alcoólica.

**Forma farmacêutica / Posologia:**

Pó : 300mg a 1g/dia

Extrato fluido: 5 a 10 ml em álcool 25% 3xdia

Rasura: 5 a 10g por infusão 3xdia

Extrato seco (5:1): 500mg a 1g/dia

**Referências Bibliográficas:**

1. [www.ervasdositio.com.br](http://www.ervasdositio.com.br)
2. NEWALL, C.A; ANDERSON L.A. PHILLIPSON, J. D. Plantas Mediciniais – Guia para profissional de saúde. Editora Premier, 2002.
3. TESKE, M.; TRENTINI, A M.M. Herbarium – Compêndio de Fitoterapia, 3ªedição revisada, Curitiba