

Alfalfa

Nombre científico: *Medicago sativa* L.

Parte utilizada: Hojas y tallo

Presentación disponible: planta pulverizada, triturada y trozada, extracto fluido, Extracto seco cmc, extracto seco malto

COMPOSICIÓN Y ACTIVOS PRINCIPALES

- Saponinas triterpénicas
- Flavonoides (apigenina, luteolina, quercetina)
- Clorofilas
- Vitaminas (A, C, K, folatos)
- Minerales: calcio, magnesio, hierro, potasio

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

- **Diurético y depurativo:** Favorece eliminación de líquidos y toxinas
- **Hipocolesterolémico y cardioprotector:** Por saponinas y flavonoides
- Antioxidante y antiinflamatorio
- Regulador digestivo y remineralizante

APLICACIONES EN EXTRACTO SECO

- Cápsulas nutricionales y multivitamínicas
- Mezclas herbales para soporte cardiovascular y renal
- Suplementos antioxidantes y depurativos
- Suplementos dietéticos para minerales y vitaminas





DOSIS ORIENTATIVA EN CÁPSULA

400–600 mg de extracto seco por cápsula

CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS

- Evitar en pacientes con hipocalcemia o hipersensibilidad a leguminosas
- Evitar dosis altas prolongadas sin supervisión médica.
- Puede interactuar con anticoagulantes (vitamina K)

Referencias:

1. Khalil, et al. *Medicago sativa* L. (alfalfa): Phytochemistry and pharmacological properties. *J Ethnopharmacol.* 2019;242:112017.
2. Kurup, et al. Alfalfa (*Medicago sativa*) as functional food: a review. *J Food Sci Technol.* 2016;53:20–28.

