

Alfalfa (*Medicago sativa*)



Otros nombres: Cadillo de hierba, trébol de carretilla

Nombre en inglés: Alfalfa

Partes Utilizables: Brotes, Hojas, Semillas



Propiedades curativas

El cocimiento preparado con 3 cucharadas de raíz de alfalfa, hervidas en 1 litro de agua por 3 minutos, se cuela y se le agrega jugo de limón, es un buen depurativo, y útil para las enfermedades de los riñones y la vejiga; se bebe varias veces al día. En estudios recientes realizados con animales se ha descubierto que las hojas de alfalfa contribuyen a bajar los niveles de colesterol en la sangre y los depósitos anormales en las paredes de las arterias, que producen enfermedades cardíacas. La revista médica británica Lancet documenta una notable reducción de colesterol en un hombre que consumía grandes cantidades de brotes de alfalfa. Sin embargo, se considera que el cocimiento de la raíz, es más eficaz. Tiene propiedades estimulantes del apetito, tónicas y antirreumáticas. Para combatir la artritis se recomienda el cocimiento de las semillas molidas, como también las semillas germinadas ingeridas (brotes de alfalfa)



Recomendada para las siguientes enfermedades

Diabetes

Osteoporosis

Calambres

Gota

Artritis



Preparación ([Ver preparaciones](#))

1. **Infusión:** Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas secas; dejar reposar de 10 a 20 minutos.
2. **Cocimiento:** Machacar 1 cucharadita de semillas y hervir en 1 taza (8 oz) de agua durante 5 minutos.
3. **Semillas germinadas:** Se humedece una tela de algodón y se esparce sobre la tela una cucharadita de semillas. Luego se dobla en tres. Se coloca en un lugar oscuro, cuidando de que conserve la humedad

durante unos 3 días o hasta que los brotes se hayan desarrollado



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Infusión de hojas: Tomar 1 taza (8oz) 3 veces al día. Cocimiento de semillas: ½ taza (4 oz ó 125 ml) cada 12 horas.

Semillas germinadas: Comerlas dos veces al día en ensalada o solas

www.medicinalesplantas.com