

ALFA ALFA (padre di tutti i cibi)

Detta anche erba medica. Rinforza unghie e capelli.

Contiene saponosidi, eterosidi, proteine.



Le parti aeree contengono anche cumestolo (la cui struttura è simile a quella dell'estradiolo, ha proprietà estrogene).

Le foglie contengono cumestani, isoflavoni, acidi fenolici, minerali (calcio, fosforo, zinco, rame, selenio, silicio) e vitamina K.

Isoflavoni, Cumestolo (la cui struttura è simile a quella dell'estradiolo, che ha proprietà estrogene), Medicagolo e **Cumarine** complesse la cui struttura si avvicina a quella di un ormone estrogenico: lo stilbestrolo.

Queste sostanze naturali ormono-simili vanno direttamente a **regolarizzare la produzione ormonale naturale del corpo.**

Altre caratteristiche e proprietà:

L'alfa alfa o erba medica è una pianta erbacea perenne. Essa è stata per millenni il segreto della longevità di alcuni animali per l'alto contenuto in minerali, vitamine, proteine ed enzimi. Il sistema a radici profonde dell'erba medica permette alla pianta di assorbire **sostanze nutritive** dal profondo del suolo. Questo sistema di nutrizione profonda fornisce alla pianta **proteine** (possiede il 18% di proteine, 5% in più delle uova e 15% in più del latte) , **beta carotene**, **vitamine**, **minerali**, **enzimi**, **cumestolo**, **isoflavoni** e **fitoestrogeni**, e gli alcaloidi asparagina e trigonellina.

Grazie alla ricchezza di elementi indispensabili alla vita, vitamine, minerali, aminoacidi ed oligoelementi, viene apprezzata per rivitalizzare un organismo affaticato, ma anche per rinforzare unghie e capelli.

La pianta è una ricca fonte di **clorofilla** - la maggiore a livello commerciale. L'erba medica, insieme con l'orzo, il frumento, e la spirulina, che contengono pure clorofilla, hanno dimostrato di essere **d'aiuto nella guarigione dell'anemia, delle emorragie, del diabete, della gastrite, delle ulcere, dei disordini del colon, del cattivo odore e alito cattivo.**

* **mineralizzante** - ricca di minerali come fosforo, Silicio, Sodio, Potassio, Calcio, Magnesio, Boro, Ferro, Manganese, Rame, Cobalto

* **vitaminica** e nutritiva - ricca di vitamine - contiene le vitamine A, Beta-carotene, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, C, D, E, K, Acido Folico

* ricca di **aminoacidi** (le basi per costruire le proteine nell'organismo) che ne fanno un anabolizzante naturale

* usata per prevenire l'**invecchiamento** precoce, prevenire l'**arteriosclerosi**, antidegenerativa - inoltre l'impiego di questa pianta nell'**osteoporosi** come rimineralizzante è suggerito dalla presenza di fitoestrogeni (cumestolo) e di sali minerali: Ca, P, Fe, Zn, Cu, Se, Si

* **tonica sessuale**

- * aumenta la resistenza alle malattie
- * **estrogenica** - regola la produzione ormonale femminile
- * promuove la funzione della **ghiandola pituitaria** - una ghiandola posta alla base del cervello e collegata all'ipotalamo, da cui riceve importanti segnali neurali e vascolari; la parte anteriore rilascia diversi ormoni sotto il controllo dell'ipotalamo, e la parte posteriore (neuroipofisi) immagazzina e rilascia gli **ormoni** sintetizzati nell'ipotalamo
- * **trofica-ricostituente** - agisce sul sistema endocrino e sulla funzione ormonale grazie alla sua abilità di rafforzare la crescita e ristabilire la funzione di un tessuto, un organo o una ghiandola
- * **antiemorragica** - agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità di prevenire o arrestare le emorragie - azione dovuta alla presenza di vitamina K - L'Erba Medica contiene ben "20. 000 -40. 000 U. I. di vitamina K naturale. Questa sostanza serve a proteggere dalle emorragie ed a far coagulare il sangue , specie nei casi di ridotto tenore protrombinico e viene usata anche per frenare mestruazioni abbondanti e nei casi cronici di sangue dal naso.
- * **eupeptica** - favorisce la **digestione**
- * **disintossicante e depurativa** -agisce sul **fegato** e sul sistema di disintossicazione grazie alla sua abilità di purificare il sistema, particolarmente il sangue, promuovendo l'eliminazione di scorie.

Le proprietà **purificatrici del sangue** dell'erba medica sono state attribuite al suo alto contenuto di **clorofilla**. In effetti, sono probabilmente dovute non solo alla clorofilla ma anche a vari altri componenti. Agisce così come tonico generale rimuovendo tossine dal sangue. Alcalizza e disintossica il corpo, soprattutto il fegato.

L'**Ayurveda** somministra la Medicago sativa herba cum flore, per depurare il sangue e disintossicare l'organismo.

- * **antiulcerosa** - agisce sul sistema digerente grazie alla sua abilità di prevenire e/o trattare ulcere, di solito ulcere delle mucose (stomaco e intestino)
- * **antiartritica** - usata per curare artrite e reumatismi
- * **anti-infiammatoria** - agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità di contrastare le infiammazioni. L'erba medica è stata usata per secoli nella medicina popolare come cura per tutte le infiammazioni, inclusi i reumatismi e l'artrite.
- * **diuretica** - agisce sul **fegato** e sui sistemi di **disintossicazione** grazie alla sua abilità di aumentare la secrezione di urina, e l'eliminazione di tossine e scorie attraverso l'urina
- * **antiossidante** - previene i danni alle cellule inibendo l'ossidazione e intrappolando i radicali liberi - grazie all presenza di Manganese, Rame e Zinco - protegge così lo sviluppo di tessuti sani

* **ipoglicemizzante** - agisce sul sistema endocrino e sulla funzione ormonale grazie alla sua abilità di **ridurre o controllare gli zuccheri nel sangue**, responsabilità che spetta principalmente al pancreas. Cura quindi l'iperglicemia, grazie alla presenza degli alcaloidi asparagina e trigonellina.

* **anticolesterolemizzante -riduce il colesterolo** (grazie alla presenza di saponine) - agisce sul fegato e sui sistemi di disintossicazione grazie alla sua abilità di **abbassare il colesterolo** sia nel sangue che nel fegato. Azione confermata da diversi studi clinici su cavie animali, nelle quali riduce anche la formazione di placche arteriosclerotiche .

L'azione è dovuta alla presenza delle saponine triterpenoidiche, responsabili dell'attività colesterolasica dove viene ridotto notevolmente il colesterolo totale e il colesterolo LDL. Il principale aglicone di questi saponosidi è l'Acido medicagenico accompagnato dagli Acidi 16-a-idrossimedicagenico e gipsogenico, ai quali si deve, anche, la capacità della pianta di curare alcune forme eczematose e la psoriasi.

Grazie alla blanda azione **antitrombosi** derivata dai derivati delle cumarine, l'erba medica aiuta il **sistema circolatorio**.