

Lucerna zawiera znaczne ilości prowitaminy A, witamin B, C, D, E i K oraz soli mineralnych, potasu, żelaza, wapnia i fosforu.

Lucerna może być stosowana jako suplement diety dla osób z anemią (wspomaga przyswajanie składników mineralnych i witamin dzięki zawartości niezbędnych dla człowieka enzymów) oraz w obniżaniu poziomu cukru u diabetyków.

Lucerna ponadto:

przyczynia się do przyrostu wagi poprzez pobudzenie apetytu,  
leczy wzdęcia i wrzody, poprawia mikroflorę jelit, utrudnia rozwój grzybów (candidia),  
jest wykorzystywana jako środek moczopędny i w przypadku długotrwałych zaburzeń pęcherza moczowego i prostaty,  
obniża gorączkę,  
zapobiega powiększaniu się wola w chorobie tarczycy,  
poprawia laktację,  
działa przeciwzapalnie między innymi dzięki dużej zawartości witaminy A i chlorofilu,  
łagodzi syndrom napięcia przedmiesiączkowego dzięki fitoestrogenom,  
obniża poziom cholesterolu we krwi (dzięki saponinom), co potwierdzają badania medyczne,  
pobudza układ odpornościowy,  
zmniejsza bóle reumatyczne,  
wzmacnia siły witalne u osób starszych.

Medycyna konwencjonalna uważa, że odpowiednia dawka lucerny dla obniżenia cholesterolu to 5-10 gramów dziennie.