

Fucus Vesiculosos

Código: 881

08/09/2017

Revisão: 00

Pág. 1 de 2

Nome botânico: Fucus vesiculosus L.

Família: Fucaceae.

Parte utilizada: Planta inteira.

Histórico

O fucus é uma alga castanha, extremamente abundante nos rochedos das costas do Atlântico, Pacífico e Mar do Norte, onde a sua acumulação atinge 15-20cm de espessura. Plínio descreveu o fucus com o nome Quecus marina (I) era então utilizada para as dores das articulações. Muito utilizada no século XVIII para o tratamento da asma das doenças de pele, sendo então seu uso abandonado no início do século XIX quando Curfois descobre o iodo em 1811. O fucus é arrancado dos rochedos pelas marés cheias e de novo lançado sobre estes. Os anglo-saxões do litoral utilizaram-no na alimentação, e os franceses como adubo.

Constituintes

- Iodo 0,03 - 0,1%
- Bromo 0,015%
- Fucoidina 60%
- Ácido algínico 18 - 30%
- Óleo essencial,
- Lipídios
- Ácidos graxos livres
- Mucilagem (pectina)
- Sais minerais (Cl, K, Fé e P)

Ação: Estimulante da tireóide, diurético, depurativo do sangue, complemento mineral.

Propriedades farmacológicas

Pela sua riqueza em elementos que absorve do seu meio natural e que são transferidos para o organismo humano, é usado como complemento da dieta. Pelo seu teor de iodo estimula a tireóide regularizando a produção de hormônios tireotrofina e acelerando o metabolismo de glicose e ácidos graxos. Desta forma pode ser usado como auxiliar no tratamento da obesidade. Também pela ativação do metabolismo e pela presença de mucilagens, promove um aumento do trânsito intestinal, possuindo ainda ligeira ação diurética.

Indicações

Fitoterápico: hipotireoidismo, obesidade e disfunções da tireóide decorrentes de uma

Fucus Vesiculosos

Código: 881

08/09/2017

Revisão: 00

Pág. 2 de 2

alteração das taxas de iodo.

Fitocosmético: celulite.

Contra indicações

Pessoas com hipersensibilidade ao iodo.

Hipertireodismo, problemas cardíacos, gravidez e lactação.

Efeitos colaterais:

Podem ocorrer reações de hipersensibilidade ao iodo.

Uso durante gestação/lactação

Não é aconselhável o seu uso sem indicação médica.

Precauções

Pacientes com hipersensibilidade devem consumir o fucus só com orientação médica.

Em caso de hipersensibilidade descontinuar uso e procurar o médico. Ingerir no mínimo 2 litros de água ao dia para facilitar a formação do bolo fecal.

Interações

Pode ser associado á jacoboea e gaultheria para aplicação tópica em casos de afecções remáticas.

Dosagem/Modo de usar

Fitoterápico:

- Fucus (talos): decocto a 2%, 2 xícaras por dia.
- Fucus (pó): 0,5 a 1g três vezes ao dia.
- Extrato fluido em álcool 25%: 4 a 8 ml três vezes ao dia.

Duração do tratamento

Apesar da presença de iodo, o uso prolongado do fucus não é perigoso.

Superdosagem: Pode conduzir ao hipertireoidismo, tremores, pulsação aumentada e pressão sanguínea elevada.