

FUCUS

Nome Científico: *Fucus vesiculosus* L.

Nome Popular: Fucus, Alface do Mar, Cavalo Marinho, Cavalinho do Mar e Alga Vesiculosa, no Brasil; Bodelha, Botilhão, Botelho, Botilhão Vesiculoso, em Portugal; Lechuga de Mar, Fuco Vejigoso, Sargazo Veijigoso e Encina Marina, em língua espanhola; Chêne Marin, Varech, Laitue Marine, Verech Vesiculeleux, na França; Seeiche e Blasentang, na Alemanha; Bladderwrack, Seawrack, Kelpware, Black-tang, Bladder Fucus e Cutweed, em inglês.

Denominação Homeopática: Fucus vesiculosus

Família Botânica: *Fucaceae*.

Parte Utilizada: A alga inteira, em especial o talo.

Princípios Ativos: Polissacarídeos mucilaginosos: ácido algínico, fucoidina (60%), laminarina; **Polifenóis; Oligoelementos; Sais minerais:** abundante em iodo (sob a forma de sal e unido a proteínas e lipídeos), potássio, bromo, cloro, magnésio, fósforo, cálcio e ferro; **Manitol; Princípios amargos; Lipídeos** (glucosíldiacilglicerídeos); **Vitaminas e Provitaminas A e D.**

É uma alga castanha encontrada em abundância nas costas do Atlântico, Pacífico e Mar do Norte, atingindo até 1 metro de comprimento, de talo achatado, foliáceo, regularmente dicotômico, com pequenas vesículas repletas de ar dispostas ordinariamente aos pares e servindo de flutuadores; o talo é fixado ao rochedo por um disco basilar provido de rizóides; quando se agitam os conceptáculos, situados nas extremidades dos talos, liberam um muco avermelhado ou amarelado, os anterídeos, elementos masculinos, e as oosferas, elementos femininos: a fusão faz-se na água, ocorrendo germinação imediata.

Tem sabor salgado ou insípido, mucilaginoso. Foi muito utilizado no século XVIII no tratamento da asma.

Indicações e Ações Farmacológicas: É indicada no tratamento do hipotireoidismo e em disfunções da tireóide devido à grande concentração de iodo, conferindo-lhe uma ação estimulante da tireóide, favorecendo os processos catabólicos, regularizando a produção do hormônio tireotrofina e acelerando o metabolismo da glicose e ácidos graxos, sendo este o motivo do uso como coadjuvante em tratamentos de perda de peso.

A algina presente na alga atua como protetor das mucosas digestivas. Os sais de potássio promovem ligeira ação diurética. O alginato de cálcio pode ser usado como um hemostático local de ação rápida. A laminarina exerce uma ação hipocolesterolemiantes.

Toxicidade/Contra-indicações: Quando a administração é feita de forma incontrolada (frequentemente como automedicação para perder peso) ou em caso de hipersensibilidade pessoal, pode haver a manifestação de um quadro de intoxicação pelo iodo presente, devido

a uma hiperatividade da tireóide, caracterizada por um quadro de ansiedade, insônia, taquicardia e palpitações.

É contra-indicada a prescrição de tinturas e extratos fluidos para crianças menores de dois anos e para pessoas que estejam sendo submetidas à desabituação alcoólica, devido a presença de álcool. Não se deve prescrever também para pessoas que estejam fazendo tratamento com hormônios tireoidianos.

Dosagem e Modo de Usar:

· Uso Interno:

-Decocção: 10-20 g/l. Ferver durante 5 minutos, duas a quatro vezes ao dia.

-Extrato Fluido (1:1): 20 a 40 gotas, uma a três vezes ao dia, antes das refeições.

-Tintura (1:5): 50-100 gotas, uma a três vezes ao dia.

-Xarope (10% de Extrato Fluido): uma colher de sopa, uma a cinco vezes ao dia.

-Extrato Seco (5:1): 0,3 a 1g/dia.

-Pó: 0,5 a 2 gramas, uma a três vezes ao dia, em cápsulas.

· Uso Externo:

-Decocção, aplicada sob a forma de compressas.

-Cataplasmas de algas frescas.

-Banhos.

-Pomadas.

-Pó, alginato de cálcio: aplicado sobre feridas como cicatrizante.

Referências Bibliográficas:

“ **PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES.** 3ª edição. 1998.

“ **CORRÊA, M. P. Dicionário das Plantas Úteis do Brasil.** 1984.

“ **PDR FOR HERBAL MEDICINES.** 1ª edição. 1998.

“ **TESKE, M.; TRENTINI, A. M. Herbarium Compêndio de Fitoterapia.** Herbarium. Curitiba. 1994.

“ **SOARES, A. D. Dicionário de Medicamentos Homeopáticos.** 1ª edição. Santos Livraria Editora. 2000.