

ALGA BRUNA

Nome:
Alga Bruna

Nome botanico:
Fucus vesiculosus L.

Le alghe del genere Fucus crescono nelle coste dell'Oceano Atlantico, particolarmente in Groenlandia e Norvegia, nonché lungo le coste atlantiche che percorrono la Manica, sino ai Tropici. L'Alga bruna è raccolta principalmente sui litorali della Britannia, dove è rigettata sulle spiagge dalle mareggiate.

Componenti attivi principali:
I componenti attivi principali dell'Alga bruna sono: mucopolisaccaridi, mucillagini, iodio (sia in forma organica sia minerale), e polifenoli.

Attività e impiego:
Secondo alcuni Autori, l'Alga bruna sarebbe stata impiegata fin dal 1600 nella terapia dell'obesità e del gozzo. Duchesne e Duparc, a metà del 1800, pubblicarono notizie precise sull'impiego nell'obesità dell'Alga bruna. Infatti, in una ricerca apparsa sul "J. Pharm. Chim.", nel 1863, gli autori riportano casi di pazienti obesi che, con l'utilizzo dell'Alga bruna protratto per diversi mesi, ottennero un notevole dimagrimento. Successivamente, anche altri autori hanno confermato l'efficacia dell'impiego di quest'alga nel trattamento dell'obesità. La terapia con l'Alga bruna si basa sul suo alto contenuto di iodio. Si ritiene, infatti, che un aumentato apporto di iodio determini un incremento della produzione degli ormoni tiroidei, e di conseguenza un aumento del metabolismo basale che "costringe" l'organismo a bruciare i grassi di riserva. Inoltre, l'Alga bruna può avere una leggera azione lassativa.

Posologia:
Si consiglia l'assunzione di 3 o 4 opercoli al giorno, prima dei pasti, o ai pasti

Qualità prodotto:
Un buon preparato a base di Alga bruna deve contenere una quantità di iodio totale pari allo 0.06%.

Note:
I preparati a base di alga bruna sono controindicati in casi di ipertiroidismo, e la loro assunzione non dovrebbe essere troppo prolungata nel tempo (massimo 40/60 giorni).

DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>