



Borragine (*Borago officinalis* L.)

La droga è rappresentata dai semi di *Borago officinalis* L. (fam. Boraginacee), pianta erbacea annuale dai caratteristici fiori blu con stami quasi neri.



Borragine (*Borago officinalis* L.)

La droga è rappresentata dai semi di *Borago officinalis* L. (fam. Boraginacee), pianta erbacea annuale dai caratteristici fiori blu con stami quasi neri, che cresce lungo i viottoli, nei giardini abbandonati, al piede di vecchi muri o sulle macerie.



Dai suoi semi si estrae un olio di colore giallo chiaro, molto fluido e privo di particolare sapore.

Tempo balsamico:

I semi si raccolgono in agosto-settembre; si fanno asciugare in luogo areato.

Proprietà:

L'olio di Borragine viene utilizzato per il suo rilevante contenuto in acido gamma-linolenico, che è un acido grasso polinsaturo che si trova, in natura, solo nel latte materno, nell'olio di Borragine, nell'olio di *Oenothera biennis* e, in minore quantità nell'olio di Ribes nero.

Esso rappresenta la fonte vegetale più abbondante di questo acido grasso essenziale, poichè ne contiene circa il 20%.

Gli acidi grassi polinsaturi essenziali non possono venir sintetizzati dall'organismo, ma devono essere introdotti con la dieta; essi costituiscono un gruppo particolare di acidi grassi, precursori di numerose sostanze, fondamentali per l'attività biologica dell'organismo, poichè partecipano alla stuttura delle membrane cellulari e sono coinvolti nelle risposte agli stimoli

infiammatori.

Indicazioni:

Sindrome premestruale; dermatiti croniche ed eczema atopico; invecchiamento cutaneo.

Prevenzione di molte patologie legate all'invecchiamento; ipertensione e malattia aterosclerotica, artrite reumatoide.

Controindicazioni:

L'olio di Borragine va utilizzato sotto controllo medico nei pazienti epilettici.

[Informazioni di riferimento e Bibliografia](#)