

# OLIO DI BORRAGINE

Nome:

Olio di Borragine

---

Nome botanico:

Borago officinalis L.

---

La Borragine è una piccola pianta erbacea, che nasce spontanea nelle campagne, alta fino a 60 cm, coperta da lunghi peli. I fiori hanno l'aspetto di una piccola stella di azzurro intenso. Un tempo la pianta era usata come emolliente e depurativa; la fitoterapia moderna ne utilizza invece l'olio che si ricava dai semi.

---

Componenti attivi principali:

Acidi grassi essenziali, soprattutto acido gamma-linolenico (GLA), acido linoleico.

---

Attività e impiego:

I preparati a base di olio di Borragine sono utilizzati nella sindrome pre-mestruale, nell'iperlipidemia, nell'eczema atopico e per migliorare l'aspetto della pelle (uso cosmetico interno).

---

Posologia:

Si consiglia l'assunzione di 4 opercoli al giorno ai pasti.

---

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di olio di Borragine deve contenere dal 15 al 20% di acido g-linolenico sul totale degli acidi grassi.

---

Note:

I preparati a base di olio di borragine sono controindicati nell'epilessia.

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