

BORRAGEM (BORAGO OFFICINALIS)

É uma planta da família das BORAGINACEAS, anual cuja altura oscila entre 30 e 60 cms, com talo Gross e com muitos ramos, folhas grandes ovoidais; suas flores tem cor azul intenso, podendo ser brancas ou violáceas (início do Verão até meados do Outono no hemisfério norte); é recoberta por pelos, pontiagudos do tipo mucilaginoso.

Originária da zona mediterrânea européia e da Ásia menor, com ampla distribuição em outros continentes.

Utilizam-se as folhas, flores e em menor quantidade os talos.

È bastante conhecida ao longo da História sendo usada em estados melancólicos e de tristeza, sendo que Plínio a chamou de Euphrosinum que significa homem feliz. Mais tarde Paracelso assinalou seus efeitos expectorantes. O seu nome vem do árabe “abou rach” que significa pai do suor de acordo com o uso atribuído à medicina popular.

Sua composição apresenta mucilagens, ácido salicílico, óleos da semente que são ricos em ácido linoleico e gama linoleico responsáveis pelas indicações principais em Medicina Fitoterápica, apresenta ainda alcalóides e outros componentes.

Tem ação diurética, anti-inflamatória, balsâmica, expectorante e sedativa da tosse; os óleos das sementes que são precursores da prostaglandina tem efeito hipocolesterolemiantes (pelo conteúdo de ácido graxos poliinsaturados Omega 6) e regulador do ciclo menstrual. Além disto é das poucas fontes vegetais, junto com a Oenothera biennis e a alga Spirulina de ácido gama linoleico. Por estes conteúdos tem ação vitalizante sobre a pele e seus fâneros, diabete, fluidez do sangue, pressão arterial. É comprovada cientificamente sua atuação na síndrome pré menstrual e climatério por seus efeitos anti inflamatórios. É indicado em gerontologia e possui acentuada atuação nas atopias dermatológicas, pois, este ácido aumenta a produção de colágeno melhorando a elasticidade da pele; é também coadjuvante no tratamento da artrite reumatóide (diminuindo a dor); existem trabalhos mostrando sua atuação em casos de alcoolismo.

O óleo de Borragem não apresenta contra indicações significantes a não ser gestação e lactação, mas a planta como um todo, por seu conteúdo em alcalóides, pode provocar danos hepáticos se consumida sem orientação.

Desde a antiguidade a Borragem sempre foi usada tanto medicinalmente como para a alimentação.

A dose sugerida de óleo de Borragem é de 500 a 1000mg por dia.

Dr. Luiz Carlos Nascimento

Ginecologista/Homeopata/Nutrólogo

Antroposofia

Av. Brig. Faria Lima, 2369 18º andar conj 1814

F: 3812-6086

e-mail: sbma@sbma.com.br