

La borragine



Habitat: La borragine è una pianta annuale che cresce allo stato spontaneo nei Paesi Mediterranei. Proveniente dall'Europa e dal Nord Africa, è naturalizzata in molte parti del Nord America. E' conosciuta per i suoi bellissimi fiori blu brillante a forma di stella.

Caratteristiche e proprietà: contiene **fitoestrogeni** associati con il suo uso tradizionale per aumentare il latte materno nelle puerpere e per **regolare la funzione ormonale**. Quest'azione riequilibratrice ha un'influenza diretta sullo **sviluppo del seno**, che possiede recettori d'estrogeni che attirano naturalmente gli ormoni femminili prodotti naturalmente dal corpo grazie all'effetto dei fitoestrogeni. Ma non c'è assolutamente nessun pericolo di una 'overdose d'estrogeni'! I fitoestrogeni stimolano semplicemente la produzione ormonale quando questa è carente - e sono totalmente **sicuri e privi di effetti collaterali**, al contrario degli ormoni sintetici. In realtà, i fitoestrogeni non sono veri e propri ormoni (avete mai sentito di piante con gli ormoni?!), ma solo sostanze naturali che regolano la produzione ormonale. Stimolando la produzione di estrogeni buoni, i loro effetti sullo sviluppo del seno sono ben visibili sin dalle prime settimane d'uso. Questa erba è ricca di **minerali essenziali** quali calcio e potassio, acido palmitico e tannini, e **acidi grassi essenziali Omega-6** - acido gammalinoleico (24%) e acido linoleico (38%) -, necessari a una **corretta funzione cardiovascolare** e a mantenere **pelle e unghie sane**. **L'olio di borragine** è stato usato per curare l'artrite reumatoide, eczemi, psoriasi, disfunzioni coronarie, pressione alta e colesterolo alto. **La borragine è inoltre:**

Galattogena : aumenta il latte materno nelle puerpere, l'olio aiuta a **regolare gli ormoni** e ad **abbassare la pressione** del sangue, i semi sono ricchi di **acido gammalinoleico** ottimo per la pelle e per la **sindrome premestruale, stimolatore delle ghiandole surrenali** (due piccole ghiandole poste sopra i reni e che rilasciano nel sangue vari **ormoni** importanti) - la borragine agisce come agente ricostituente sulla corteccia surrenale, il che significa che rivitalizza e rinnova le ghiandole surrenali dopo trattamenti medici con cortisone o steroidi. C'è crescente bisogno di rimedi che aiutino queste ghiandole ad affrontare lo stress a cui sono esposte, sia internamente che esternamente. La borragine può essere usata come tonico per le ghiandole surrenali per un certo periodo di tempo. Usata per **regolarizzare le funzioni surrenali e ghiandolari**.

Nervina - ricostituisce l'energia del **sistema nervoso Tonica** - ottima per ridurre la febbre e ridare vitalità dopo una lunga malattia - grazie al suo alto contenuto di minerali* sia i fiori che le foglie sono ricche di potassio e calcio e quindi ottimi **purificatori del sangue** e tonici. Rafforza il **cuore** e sostiene la funzione cardiovascolare **Diuretica** - agisce sul **fegato** e sui sistemi di **disintossicazione** grazie alla sua abilità di aumentare la secrezione di urina, e l'eliminazione di tossine e scorie attraverso le urine.

Espettorante - agisce sul sistema immunitario e la sua reattività grazie alla sua abilità di facilitare la rimozione di secrezioni di catarro dalla mucosa broncopolmonare e causare l'espulsione di muco dal tratto respiratorio. * **Erba salina** e rinfrescante che cura i tessuti irritati o danneggiati - usati per curare infezioni di bocca e gola (in collutorio) e pelle secca (in poltiglia o impacco).

Anti-infiammatoria - utile contro malattie polmonari come la pleurite, e la peritonite. contiene un composto che applicato localmente aiuta ad alleviare condizioni infiammatorie come l'eczema.

Diaforetica - agisce sul fegato e sui sistemi di disintossicazione grazie alla sua abilità per aumentare la sudorazione e promuovere l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle. Usata anche per assistere il sistema immunitario grazie alla sua proprietà **febbrifuga** cioè l'abilità di scacciare la febbre. Un buon rimedio per **raffreddore** e **influenza** e soprattutto durante la **convalescenza**. Il tè alla borragine è ritenuto ottimo per ridurre le febbri alte se preso caldo. Alla sua azione diaforetica viene anche attribuito l'effetto **antidoto** contro vari veleni, soprattutto di serpente e insetto.

Blando lassativo - agisce sul sistema digestivo grazie alla sua abilità di causare l'evacuazione intestinale senza irritazioni e crampi.

Emolliente - agisce sul sistema immunitario grazie alla sua abilità di curare e proteggere e ammorbidire i tessuti su cui è applicata.

In cucina: La borragine è un'erba con un sapore simile a quello del **cetriolo**. Infatti le **foglie** fresche sono usate nelle **insalate** per sostituire i cetrioli (chef avventurosi usano le foglie, appena scottate in acqua bollente, nelle insalate come sostituto per gli spinaci freschi), nelle **minestre** e **zuppe** a cui aggiunge un sapore caratteristico, e per insaporire il **tè freddo** e **bevande** di frutta. I fiori sono usati nelle **torte** e altre preparazioni dolciarie come guarnizione delicata e mantengono il colore dopo la cottura al forno. Come **tisana**, la borragine ha un sapore ottimo e delicato ed effetti calmanti, che la rendono perfetta come tisana della buonanotte.

I **fiori** possono anche essere canditi o congelati in cubetti di ghiaccio per aggiungere un tocco festivo ai punch o ai drink freddi. Si possono anche semplicemente aggiungere freschi alle bevande.

La parola Celtica "borrach" significa "**coraggio**".