



22

# BORRAINA / BORRAJA

*BORAGO OFFICINALIS*



MIQUEL BIARNÉS



## DESCRIPCIÓ:

Herba anual que pot arribar als 3 pams d'alçada, coberta d'una pilositat transparent. Les fulles creixen de la tija amb una llarga cueta i tenen una forma de rem ample i són rugoses. Les flors tenen 5 pètals de color blau disposats en forma d'estrella florint a principis de la primavera.

## ÚS I PROPIETATS:

**Us:** fulles, flors i oli de les llavors.

**Propietats:** cahipoglucemiant, hipotensió (baixa la tensió), sudorífica, diürètica, emol·lient disminució del colesterol i ajuda amb el control del per corporal. Les fulles són cardioestimulants contenen moltes sals minerals i és una potent regeneradora, es pot consumir en amanida, al vapor, arrebossada, les llavors tenen un oli que cura la neurodermatitis (malaltia eczematososa de la pell, tipus psoriasis), flors en infusió és ideal per a fer suar, per grip i febres fortes, és depurativa i per afectacions respiratoris, gola i bronquitis i per evitar la retenció de líquids. També s'ha usat amb eficàcia com a poderós diürètic, ja que afavoreix la producció i eliminació de l'orina, i s'ha usat com a expectorant i sudorífic i, àdhuc, com a depurativa dels ronyons i de la bilis.

## MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Infusió de 10gr. per 1 litre d'aigua i prendre durant el dia.  
Per via oral en càpsules de 75 mg. Prendre 2 càpsules després de cada menjar.  
Per a l'ús tòpic s'utilitzen cremes o emulsió O/A al 5%.

## CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No adequat per afectacions fetge, embaràs i lactants. Possible interacció no adequada en tractaments d'epilèpsia.

## CULTIU I ON LA PUC TROBAR

Terrenys sorrencs, als marges de camins i en cunetes i ambients rurals. Es pot conrear en testos o parterres.

## OBSERVACIONS I CURIOSITATS

En la medicina popular se solen emprar fulles escaldades de borrajta com a cataplasma per a incentivar la maduració dels floroncos. També amb les fulles de la borrajta, arrebossades amb farina i ou, es preparen els crespells de Barbastre i els bunyols de vent de Mallorca en temps de Quarasma.