

Borraja

Borago officinalis L.

Nombre vernáculo: borraja.

Descripción: planta anual cubierta por pelos tiesos y puntiagudos, de tallos redondos, de unos 30 - 60 cm de alto. Hojas grandes, rugosas, verde oscuras, de 4,5 - 10 o más cm de longitud, y de unos 1,5 - 5 cm de ancho. Flores de forma estrellada, de color azul brillante. El fruto consiste en cuatro nuececillas pardo negruscas.

Usos: en la cultura popular, las flores y hojas de borraja son consideradas diuréticas, sudoríficas, depurativas y anti-inflamatorias, por lo que se la emplea en fiebres por enfermedades eruptivas (varicela, sarampión), cistitis, colitis, afecciones respiratorias (tos, bronquitis, dolor de garganta, resfríos), dolores menstruales. También se la utiliza como especie galactógena. En forma externa se emplea en forma de compresas en casos de eczemas y afecciones cutáneas. Se recomienda no consumir durante el embarazo. En fitoterapia la borraja de usa como desinflamante en todo tipo de artrosis y como remineralizante.

Presentación comercial: en el medio local se comercializa como té de artemisa compuesto, que incluye hualtata y borraja.

Antecedentes agronómicos: planta originaria de la zona mediterránea europea y del Asia Menor, siendo su distribución actual muy amplia en todo el mundo. Crece en tierras bajas y suelos arenosos bien soleados, aunque también en climas fríos. Asimismo, se cultiva en jardines y huertos como planta ornamental. Se reproduce por semillas que deben cubrirse con bastante tierra, ya que requiere mucha oscuridad para germinar. Para coleccionar las sumidades floridas de la borraja se cortan sólo las partes superiores del tallo, lo que da lugar a que aparezcan nuevas ramitas; el material se pone a secar en capas finas, primero al sol para que se marchite, y luego a la sombra o en secadora a una temperatura no superior a los 40°C.

Recientemente la borraja ha adquirido un renovado interés agrícola debido al incremento del mercado potencial del ácido gama linolénico (GLA). Así, por ejemplo, en Canadá occidental se ha producido un aumento significativo en la producción de borraja como



Borago officinalis L. Thomé (1885).

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Borago_officinalis0.jpg



<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pb11.htm>

cultivo mayor, situación que ha conducido, en nuestro país, al estudio de las prácticas más adecuadas para el manejo agrícola de esta especie. En algunos países la borraja se utiliza también como hortaliza: sus hojas se cocinan y se comen en tortillas y sus cogollos picados se consumen en ensaladas.



Detalle de la flor.

www.hoseito.com/.../aalfabetico%20A-F.htm

Hábito natural



http://www.todoplantas.net/plantas_medicinales/ver_planta.jsp?id=1127941896468

15. BORRAJA (*Borago officinalis*), hojas-flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:a) uso interno: fiebres, cistitis, enfermedades respiratorias (tos, resfríos, bronquitis, dolor de garganta) y dolores menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas y/o flores para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: afecciones cutáneas (eccemas y dermatitis).

Usar la misma infusión en lavados o cataplasma.

Efectos: anti-inflamatorio, depurativo¹, diaforético², diurético.

Precauciones: no usar por vía oral durante el embarazo. No administrar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones muy concentradas. Contraindicada en neoplasias y enfermedades hepáticas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

1. Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2. Sudorífico, estimula la transpiración.

3. Promueve y aumenta la producción de orina.