**Borragine** (*Borago officinalis* L.)

Il nome Borragine deriva dall’arabo *abou rach* e significa padre del sudore, con riferimento alle proprietà sudoripare della pianta. Per altri deriva da *borra*, tessuto di lana ruvido, per la fitta peluria presente sulla pianta

la Borragine appartiene alla famiglia delle boraginacee; è originaria del bacino del Mediterraneo, oggi è presente in molti paesi trovandosi un po’ dovunque dai luoghi coltivati, ai luoghi incolti e aridi, alle zone ruderali, lungo i sentieri e nei bordi delle strade; è molto diffusa in Sardegna

La borragine è una pianta erbacea annuale alta 20-60 cm. Caratterizzata da foglie di forma ovata e da fiori stellati, che bocciano da marzo all’estate, di colore azzurro-violetto, e, più raramente, bianchi. Il frutto è un achenio. Tutte le parti della pianta sono coperte di setole biancastre. Si raccoglie da marzo a settembre, si utilizzano fiori, foglie e steli.

La borragine contiene mucillagini, antociani, nitrato di potassio (che conferisce la proprietà diuretica), tannini, olio essenziale, acidi grassi insaturi, alcaloidi pirrolizidinici che possono avere carattere epatotossico.

**Proprietà**

Nella medicina popolare sarda le foglie e i fiori di borragine vengono utilizzati per la preparazione di decotti e tisane dalle proprietà diuretiche, depurative, sudorifere, emollienti nelle vie respiratorie (raffreddori e bronchiti) e sedative della tosse. I cataplasmi di foglia sono ritenuti utili nella cura di eczemi e malattie della pelle.

L’uso terapeutico e culinario nella *Borrago officinalis* **è attualmente sconsigliato**, per la presenta nelle foglie e nei fiori di alcaloidi pirrolizidinici, sostanze con attività epatotossica e potenzialmente cancerogene.

**Curiosità**

La borragine viene chiamata anche *succiameli* perché,sin dall’antichità, i bambini e i ragazzini usavano *succhiare* il fiore, nettarifero e con un buon sapore zuccherino.

Nel Mago di Oz,la borragine è citata come base di una pozione grazie alla quale il leone codardo ritrova il suo coraggio.