



## Buglossa

**Buglossa azzurra** (*Anchusa officinalis*). Famiglia: *Borraginee*.  
Sinonimi: *Ancusa*, *falsa borragine*.

Pianta perenne alta fino a 1,5 metri, con fusto eretto peloso, così come le foglioline. Ha fiori azzurri a pannocchia, simili a quelli della più nota borragine.

Fiorisce da maggio a luglio, molto diffusa nei prati e negli incolti.

Il termine generico *Ancusa* deriva dal greco *Ankousa* che significa belletto; infatti nell'antichità dalla radice della pianta si estraeva una tintura rossa che veniva usata nella preparazione di belletti con i quali le donne greche e



romane usavano truccarsi.

In **cucina**: Si usano le foglie cotte come verdura, mentre i fiori sono aggiunti alle insalate.

In **medicina**: si usano fiori e foglie, anche essiccate, per le sue virtù bechiche, diuretiche e lassative; ridotte in poltiglia contro le infiammazioni.

La pianta contiene un alcaloide che agisce sul sistema nervoso e che può dare effetti paralizzanti, per cui si consiglia di non

abusarne nell'uso alimentare crudo.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.