

Borragine

Borragine officinalis - Borraginacee

Erba annuale con radice a fitone e fusto cavo (50 cm), ricoperto di peli biancastri, carnoso e ramificato. Le foglie sono alterne, ovali, pelose e picciolate. I fiori sono blu, peduncolati, a forma di stella, disposti a grappolo e compaiono da maggio a settembre. Allo stato selvatico la borragine è frequente in Italia centro-meridionale lungo i margini delle strade, scarpate e campi incolti. È comunque presente anche al Nord, in quantità più modeste. Si utilizzano le sommità fiorite, le foglie, i fusti succosi raccolti in estate a fioritura appena iniziata, freschi o dopo essiccazione all'ombra. Dopo la fioritura si utilizzeranno solo le foglioline più giovani.

PROPRIETÀ Per la presenza di mucillagine è emolliente e antiflogistica, oltre che decongestionante, tonica, diuretica. **IMPIEGO** Decotto e infuso aiutano a combattere le malattie dell'apparato respiratorio,



agevolano la sudorazione e l'abbassamento della febbre; risciacqui con l'infuso in caso di infiammazioni della bocca. A uso cosmetico l'infuso aggiunto all'acqua del bagno decongestiona e pulisce la pelle. È tra le piante selvatiche più utilizzate in cucina. Si usano le foglie fresche in insalata ma è meglio cuocerle, data la presenza su tutta

la piantina di peluria coriacea. Le foglie possono essere fritte in pastella o utilizzate per preparare il ripieno di ravioli e tortelloni; essiccate o fresche, lessate e tritate, possono essere usate come aromatizzante (il sapore ricorda vagamente il cetriolo) per verdure cotte o minestre. I fiori sono commestibili e possono essere usati come piacevole guarnizione a insalate primaverili. **AVVERTENZE** Filtrare sempre accuratamente i preparati a base di borragine per eliminare i peli. Evitare il consumo prolungato.

VINI MEDICINALI

Vino di borragine

1 l di buon vino bianco, 50 g di sommità fiorite di borragine.

Fate macerare per 8 giorni i fiori essiccati e ben tritati in 1 l di vino bianco. Agitate spesso durante la macerazione, colate e filtrate attraverso una tela.

COSMESI

Impacco di borragine

50 g di borragine (foglie essiccate o fresche ben schiacciate), 1 l d'acqua.

Mettete in infusione la borragine in 1 l d'acqua. Utilizzate come impacco per attenuare il prurito.

58

Il consiglio

La sedentarietà è spesso uno degli elementi che caratterizzano le persone stitiche e, quindi, anche chi soffre di emorroidi. Camminare giornalmente - l'attività fisica che non presenta controindicazioni di sorta - è un provvedimento terapeutico importante.

condano la zona terminale dell'intestino. Qualche volta questi vasi venosi troppo dilatati si rompono, dando origine a perdite di sangue che lasciano tracce sulla superficie delle feci, sulla carta igienica e nella tazza del bagno.

GLI ALIMENTI GIUSTI

Avena, carciofo, carota, castagna, cavolo, ciliegia, fagiolo, lenticchia, lievito di birra, limone, mela, mirtillo, orzo, polline, porro, prugna, riso integrale, tarassaco, uva, zucca.

IDROTERAPIA

Semicupio caldo

Questo bagno (eventualmente addizionato con un decotto di achillea e di equisetolo) ha una buona azione antinfiammatoria e attenua il prurito anale.

Che cosa serve

- Una vasca (preferibilmente, ma non necessariamente, per semicupi).

Come fare

Riempite la vasca con acqua a 36-38 °C. Sedetevi nell'acqua e rimanete nella vasca per 15 minuti. Tenete al caldo il tronco indossando una maglietta. Terminate con un'abluzione o una doccia fredda della parte inferiore del corpo. Asciugatevi e mettetevi a letto per mezz'ora.

✓ EPATITE

Non esiste solo l'epatite virale, nelle sue conosciute varietà e con le ben note vie di trasmissione (alimentare,

da trasfusione, da puntura di siringa infetta, da rapporti sessuali...). Esistono anche le epatiti da farmaci, da alcol, da tossici ambientali...

La gestione terapeutica delle epatiti richiede, comunque, sempre l'assistenza del medico. Tuttavia, molti provvedimenti dietetici e fitoterapici possono dare indubbiamente un aiuto importante.

GLI ALIMENTI GIUSTI

Arancia, carciofo, carota, cavolo, cicoria, ciliegia, fragola, lattuga, lievito di birra, limone, mela, melanzana, mirtillo, olio extravergine d'oliva, orzo, polline, pompelmo, prezzemolo, rosmarino, salvia, sedano, tarassaco, uva.

FITOTERAPIA

Carduus marianus TM

15 gocce quattro volte al giorno.

In tutte le epatiti.

Juniperus communis 1DH Gemme

50 gocce due volte al giorno.

Nella tendenza alla cirrosi.

Secale cereale 1DH Radichette

50 gocce due volte al giorno.

Nelle epatiti croniche.

Taraxacum TM

25 gocce due volte al giorno.

In presenza di stitichezza.

OLIGOTERAPIA

Rame

3 dosi alla settimana.

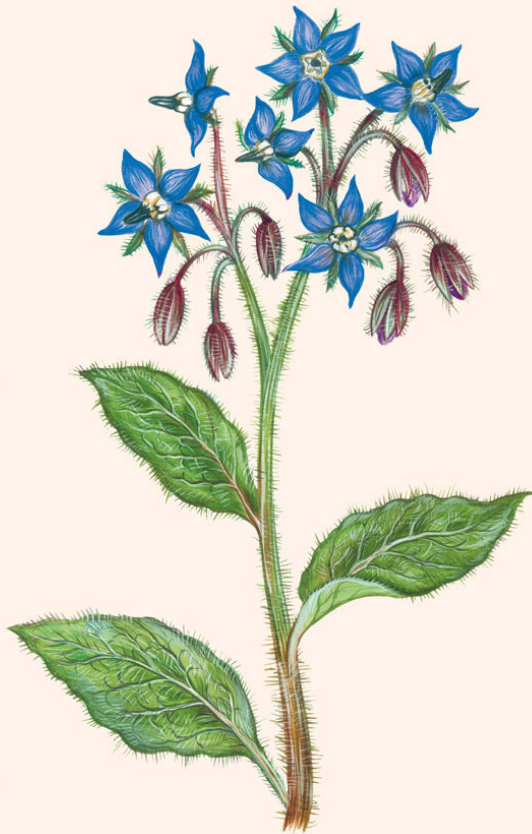
Rame-Oro-Argento

3 dosi alla settimana.

✓ EPISTASSI

Perdita di sangue dal naso, che può essere occasionale oppure ripetersi con una certa frequenza.

Occorre sempre verificare la possibile causa (la banale congestione della mucosa respiratoria durante un raffreddore, ma anche un improvviso aumento della pressione arteriosa o un difetto nella coagulabilità del sangue...), ma spesso l'origine di questo fastidioso resta ignota.



Il rimedio della nonna

Un buon metodo per arrestare l'emorragia nasale (quando la perdita di sangue è spontanea) è quello di stendersi supini e di incrociare le braccia dietro al capo, tenendolo sollevato. In caso di epistassi, inserite nella narice che sanguina un tampone di cotone imbevuto di succo fresco di limone, oppure di succo di ortica o di piantaggine.

FITOTERAPIA

Bursa pastoris TM

30-40 gocce tre volte al giorno.

Equisetum TM

30-40 gocce tre volte al giorno.

IDROTERAPIA

Pediluvio freddo

Questo bagno attira una certa quantità di sangue verso le zone basse del corpo. Il capo, in questo modo, viene notevolmente alleggerito dalla congestione sanguigna.

Che cosa serve

- Un secchio o una vasca che possa contenere tanta acqua da bagnare le gambe almeno fino a 10 cm sotto il ginocchio.

Come fare

Mettete il recipiente nella vasca da bagno e riempitelo con acqua più fredda possibile. Immergete i piedi per 15-60 secondi, in relazione alla vostra capacità di sopportazione. Lasciateli poi gocciolare (non asciugateli), indossate dei calzoncini di lana e coricatevi a letto per mezz'ora.

✓ ERITEMA SOLARE

vedi **ABBONZATURA**

✓ ESAURIMENTO NERVOSO

vedi **DEPRESSIONE**

✓ FARINGITE

L'infiammazione della faringe si manifesta con il classico mal di gola, a volte accompagnato da un abbassamento della voce - si parla in questo caso di **LARINGITE (vedi)** - o da una vera e propria infiammazione delle tonsille (faringotonsillite). Molto spesso l'infiammazione della gola è contemporanea a quella del naso e si preferisce allora il termine di rinofaringite.

Se si tratta di episodio occasionale, l'evento determinante può effettivamente essere ricercato al di fuori dell'organismo. In un colpo di freddo, per esempio, o in un uso intenso e prolungato della voce. Se però, come spesso capita, l'infiammazione della gola e delle prime vie respiratorie è un appuntamento troppo frequente, allora non si può incolpare solo il freddo e l'umido. Esiste, in quel caso, un'evidente responsabilità del sistema difensivo dell'organismo che non riesce a fare fronte a minime variazioni dell'equilibrio generale.

GLI ALIMENTI GIUSTI

Aglio, cavolo, cipolla, fico, limone, mirtillo, orzo, polline, salvia, timo.

FITOTERAPIA

Carpinus betulus 1DH Gemme

50 gocce al giorno.

Il consiglio

Invece di utilizzare con troppa leggerezza i farmaci, può essere più vantaggioso ripensare le proprie abitudini alimentari. Una dieta troppo ricca di zucchero, di proteine e di grassi animali, povera di fibre, di frutta cruda e di verdure fresche indebolisce progressivamente l'organismo e apre la strada alle ripetute infiammazioni delle prime vie respiratorie.