

BOURRACHE

Borago officinalis L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

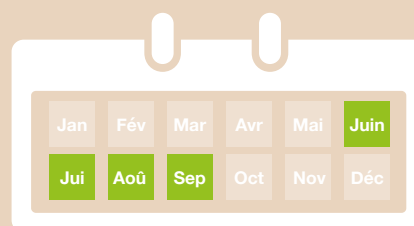
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

En France et en Corse, ouvrez l'œil dans les lieux cultivés, les jardins et les décombres, vous croiserez peut-être ses petites fleurs !



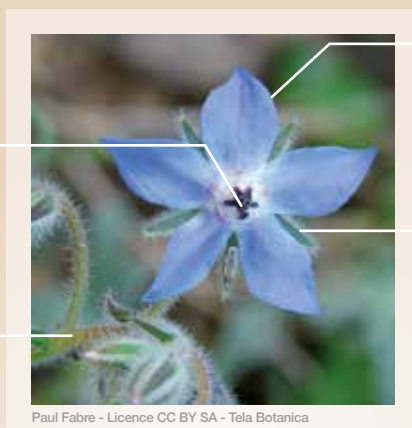
FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Ses étamines se réunissent en un cône bleu marine très reconnaissable, au-dessus de sa gorge blanche.

Une seule plante donne de nombreuses tiges épaisses et ramifiées, et donc de nombreuses fleurs.



Paul Fabre - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses pétales forment une étoile à 5 lobes le plus souvent bleue, mais parfois rose ou blanche.

Ses petites soies blanches lui donnent un toucher rugueux.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



On extrait l'huile de sa graine. Cette huile contient des acides gras oméga 6 qui permettent d'assouplir la peau et de la rendre plus éclatante.



Ses feuilles et ses fleurs possèdent des propriétés adoucissantes, diurétiques, dépuratives et sudorifiques : son nom viendrait de l'arabe « père de la sueur » !.

LES TRADITIONS D'USAGE



En infusion : pour profiter de ses vertus diurétiques et détoxifiantes. L'infusion aidera également à soulager la toux et les petits maux de l'hiver.



En extrait, directement sur la peau : pour profiter de ses vertus hydratantes et apporter un nouvel éclat à sa peau.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les jeunes feuilles se mangent comme des épinards, en soupe ou dans les raviolis.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.