

Borraja

Nombre científico: *Borago officinalis* L.

Parte utilizada: Flores, hojas y semillas

Presentación disponible: Extracto fluido / Extracto seco soluble
Polvo de planta molida / Planta troceada

Tipo de Compuesto	Principales componentes	Acción biológica
Ácidos grasos esenciales	Ácido gamma-linolénico (GLA), linoleico, oleico	Regulador hormonal, antiinflamatorio, emoliente
Flavonoides	Apigenina, luteolina, rutina	Antioxidante, antiinflamatorio, vasoprotector
Ácidos fenólicos	Ácido rosmarínico, caféico, clorogénico	Antimicrobiano, protector hepático
Mucílagos	Polisacáridos solubles	Emoliente, demulcente, suavizante cutáneo
Alcaloides pirrolizidínicos (trazas)	Intermedina, licopsamina	Requieren control de pureza y dosificación
Minerales	Calcio, potasio, hierro, magnesio	Remineralizante, tónico general

ACCIONES FARMACOLÓGICAS Y USOS TRADICIONALES

- **Antiinflamatoria y reguladora hormonal:** el GLA interviene en la síntesis de prostaglandinas, útil en síndrome premenstrual y síntomas de menopausia.
- **Dermoprotectora:** mejora la elasticidad y la hidratación de la piel, útil en dermatitis, eccemas y piel seca.
- **Depurativa y diurética:** favorece la eliminación de toxinas y líquidos retenidos.
- **Expectorante y emoliente:** tradicionalmente usada en catarros, tos seca y afecciones respiratorias leves.
- **Reconstituyente general:** por su contenido en minerales y compuestos antioxidantes.





APLICACIONES

- **Industria herbolaria:** téis y tónicos depurativos, mezclas antiinflamatorias, jarabes expectorantes.
- **Suplementos alimenticios:** cápsulas o perlas con GLA, fórmulas para piel, cabello y equilibrio hormonal.
- **Cosmética natural:** cremas hidratantes, aceites corporales, productos calmantes para piel sensible.
- **Alimentos funcionales:** bebidas o mezclas nutricionales enriquecidas con extractos de borraja.

BENEFICIOS POTENCIALES

- Contribuye al equilibrio hormonal femenino.
- Favorece la salud cutánea, reduciendo sequedad y enrojecimiento.
- Apoya la función inmunológica y la respuesta inflamatoria saludable.
- Promueve la eliminación de líquidos y toxinas.
- Aporta minerales esenciales para la remineralización del organismo.

PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

- No se recomienda su uso prolongado sin control médico debido a la presencia de alcaloides pirrolizidínicos (presentes solo en trazas en productos purificados).
- Evitar en embarazo y lactancia.
- No administrar a niños menores de 12 años.
- En casos de enfermedad hepática o tratamiento con fármacos hepatotóxicos, usar únicamente extractos estandarizados libres de alcaloides (como los de REDSA).
- En suplementos con GLA, se recomienda acompañar con vitamina E para evitar oxidación.

Referencias:

1. EMA Monograph on Borago officinalis L. herba/oleum. European Medicines Agency, 2018.
2. Upton, R. (2001). Borage Seed Oil: American Herbal Pharmacopoeia Monograph. AHP.
3. Mills, S. & Bone, K. (2013). Principles and Practice of Phytotherapy. Churchill Livingstone.
4. Alonso, J. (2010). Tratado de Fitomedicina: Bases Clínicas y Farmacológicas. Corpus Editorial.
5. ESCOP Monographs (2009). Borago officinalis L.. Thieme.
6. Bown, D. (2001). Enciclopedia de las Hierbas y sus Usos. Ed. Blume.

