

ÓLEO DE BORRAGEM

O óleo de borragem é um óleo vegetal obtido a partir das sementes da planta *Borago officinalis*, também conhecida como borragem. Este óleo é conhecido por conter vários componentes benéficos para a saúde, sendo amplamente utilizado na medicina tradicional e na indústria de suplementos.

Aqui estão alguns dos componentes principais do óleo de borragem:



Ácido gama-linolênico (GLA): O óleo de borragem é uma das fontes mais ricas de GLA, que é um tipo de ácido graxo ômega-6. O GLA é conhecido por ter propriedades anti-inflamatórias e pode ser benéfico para a saúde da pele, cabelo e unhas.

Ácido linoleico: Além do GLA, o óleo de borragem contém ácido linoleico, que é outro ácido graxo essencial que desempenha um papel importante na manutenção da saúde da pele e na regulação dos níveis de colesterol.

Ácido oleico: Este é um ácido graxo monoinsaturado que também é encontrado no azeite de oliva. É conhecido por seus benefícios para a saúde cardiovascular.

Principais indicações

Saúde da pele: O óleo de borragem, devido ao seu alto teor de GLA, ajuda a melhorar a saúde da pele, reduzindo a inflamação e promovendo a hidratação. É útil para tratar condições como eczema, psoríase e acne.

Regulação hormonal: O GLA presente no óleo de borragem ajuda a equilibrar os hormônios no corpo, tornando-o útil para aliviar os sintomas da síndrome pré-menstrual (TPM) e da menopausa.

Saúde cardiovascular: O GLA e outros ácidos graxos presentes no óleo de borragem tem um efeito benéfico na redução dos fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Alívio da dor e inflamação: Reduzi a inflamação e aliviar a dor em condições como artrite

reumatoide.

Saúde geral: Usado como um suplemento dietético para promover a saúde geral, devido à sua combinação de ácidos graxos essenciais.

É importante notar que o uso de óleo de borragem, como qualquer suplemento ou tratamento natural, deve ser feito com a orientação de um profissional de saúde. Além disso, algumas pessoas podem experimentar efeitos colaterais, interações com medicamentos ou alergias, portanto, é fundamental discutir o uso do óleo de borragem com um profissional de saúde antes de incorporá-lo à sua rotina.

Bibliografia

Simopoulos, A. P. (1991). Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 54(3), 438-463.

Bagchi, D., & Preuss, H. G. (2007). *Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Prevention*. CRC Press.

Guilland, J. C. (2013). Omega-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease. *Diabetes & Metabolism*, 29(4), 239-244.

James, M. J., Gibson, R. A., & Cleland, L. G. (2000). Dietary polyunsaturated fatty acids and inflammatory mediator production. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(1), 343S-348S.

Horrobin, D. F. (2000). Essential fatty acid metabolism and its modification in atopic eczema. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(1), 367S-372S.

Ziboh, V. A., & Fletcher, M. P. (1992). Borage oil consumption, metabolic disease, and aging: The possible involvement of δ -6 desaturase. In *Omega-6 Essential Fatty Acids* (pp. 59-71). American Oil Chemists' Society.