

L'huile de Bourrache

Forte en acide gamma-linoléique une huile pas comme les autres

🌸 *“L’huile de Bourrache une vieille histoire !”*

Déjà à la fin du siècle dernier, le Docteur Eugène Baruk (1) avait constaté, de visu, les vertus étonnantes de cette plante. Il a écrit combien il avait été frappé, lors d'un voyage dans le midi, par la jeunesse de visage des méridionales. Il raconte en avoir vu se passer de l'huile de Bourrache sur le visage et en ajouter à leur alimentation. Empiriquement, ces femmes réalisaient "en double aveugle" (2), l'étude clinique de l'huile de Bourrache qui se poursuit toujours aujourd'hui.

🌸 *Une huile riche en acide gamma-linoléique.*

Comme la plupart des huiles végétales, l'huile de Bourrache est riche en acides gras essentiels en bonne quantité dans la plupart des huiles végétales que nous consommons régulièrement (tournesol, carthame, soja, sésame). Plus récemment, les chercheurs ont découvert dans certaines huiles végétales, un acide gras essentiel nouveau et excessivement rare ! A tel point que seules deux plantes en possède une quantité suffisante : l'onagre en contient de 6 à 9% et surtout la bourrache qui en possède de 16 à 25%. Cet acide gamma-linoléique est présent dans le lait maternel et participerait à la structuration du système immunitaire chez le nourrisson.

🌸 *Le rôle des acides gras essentiels.*

Depuis quelques années, on connaît mieux le rôle des acides gras essentiels. Sans eux, l'être humain ne pourrait pas vivre. Les fonctions des acides gras essentiels sont encore appelées fonction vitaminique F. La vitamine F joue un rôle métabolique considérable. Elle a des répercussions sur la plupart des fonctions neurophysiologiques de l'organisme : trophicité de la peau et des phanères (cheveux et ongles), équilibre du système nerveux, mémoire, régulation métabolique (diabète, cholestérol, agrégation plaquettaire, sexualité, circulation du sang, tension artérielle, etc ...). L'huile de Bourrache soulage les jambes lourdes, les seins gonflés et douloureux ainsi que les douleurs au bas ventre. Elle aide aussi à régulariser les règles trop courtes ou trop longues et même les aménorrhées.

🌸 *Acide gras essentiels, vitamines et prostaglandines.*

Les chercheurs ont découvert le mode d'action des acides gras essentiels dans l'organisme. Ceux-ci sont transformés en prostaglandines (PGE). Pourquoi prostaglandines? Tout

simplement parce qu'elles ont été isolées la première fois dans le liquide prostatique du mouton. Il en existe plusieurs sortes dont les PGE1 et PGE2. L'acide gamma-linoléique est transformé en acide dihomolinoléique puis en PGE1. Les PGE1 ou "bons corps gras" luttent contre l'obésité et le diabète. Le problème des PGE1 provient de leur fabrication. Elle s'effectue habituellement de la manière suivante : à partir de 30 ans environ le passage de l'acide linoléique à l'acide gamma-linoléique et le traitement de la muqueuse de l'estomac (gastrites-ulcères) (3). L'acide gamma-linoléique n'a pas encore livré tous ces secrets. Il agirait selon un mécanisme précis à déterminer sur le cancer du sein (4).

L'huile de Bourrache et les enfants.

Outre l'eczéma constitutionnel du nourrisson dont on a parlé précédemment, il semble que l'huile de Bourrache soit particulièrement indiquée chez les enfants nerveux et agités. Les anglo-saxons considèrent qu'il y a chez eux une "défaillance" dans le cycle du métabolisme des acides gras essentiels provoquant une carence en acide gamma-linoléique. Ces enfants se présentent également souvent comme des sujets allergiques : asthme, allergies multiples, infections O.R.L., etc...

L'huile de Bourrache pourra également être prise utilement en période de forte activité scolaire et d'examens. L'acide gamma-linoléique intervient dans la régénération des phospholipides membranaires des cellules nerveuses.

Utilisation de l'huile de Bourrache.

Par voie interne l'huile de Bourrache se prend uniquement en capsules. En effet, l'acide gamma-linoléique est très fragile et peut être rapidement détruit par la lumière et l'oxygène de l'air. La posologie moyenne est de 2 à 4 capsules par jour, les cures sont de 2 mois. Pour les produits les concentrés présents sur le marché assurant jusqu'à 25% de concentration en acide gamma-linoléique. Il est conseillé de faire au moins 2 cures par an. Après 60 ans, il est conseillé de prendre à vie une capsule de Bourrache par jours. Chez les nourrissons, et les enfants, les capsules peuvent être ouvertes et mélangées à l'alimentation.

Référence

- (1) : "De quelques plantes médicinales" Docteur E. Baruck- Edition St Denis (1987).
- (2) : Etude clinique Hopital St André de Bordeaux - Dr. Paca et Bernard (1982).
- (3) : Communications H. Jarlov LR Naturproducter Copenhague (1984).
- (4) : Prost. Leuko. Med. 20,209-221 (1985).