

Huile de Bourrache

Flacon de 60 capsules

Huile de Bourrache

- 1 Huile vierge de première pression à froid
- 2 17% d'acide gamma-linolénique

Traditionnellement renommée pour ses fleurs bleues en forme d'étoiles utilisées en tisanes, ce n'est que récemment que la bourrache (*Borago officinalis*) est cultivée pour sa richesse en acides gras essentiels extraits de ses graines. Sa teneur en acide gamma-linolénique est deux fois plus élevée que dans l'huile d'onagre.



À qui s'adresse Huile de Bourrache ?

Huile de Bourrache s'adresse aux personnes ayant un déséquilibre dans les apports lipidiques et un apport insuffisant en acide gamma-linolénique. Elle est particulièrement utile pour ses fonctions métaboliques.

Actions d'Huile de Bourrache



■ **1** - Le GLA (acide gamma-linolénique) se convertit rapidement en GDLA (acide dihomogamma-linolénique), **constituant des phospholipides de la membrane cellulaire**. Le GLA est aussi précurseur des prostaglandines PGE1. À cause de sa rareté dans l'alimentation moderne, il peut être judicieux de se compléter par cet acide gras.

■ **2** - Le LA (acide linoléique) contenu dans l'huile de bourrache est un acide gras oméga-6 qualifié d'essentiel car **l'organisme est incapable de le synthétiser, il doit donc être apporté par l'alimentation**.

L'huile de bourrache contient de l'acide oléique qui est un acide gras mono-insaturé de la série oméga-9. Cet ingrédient est fréquemment utilisé en cosmétique, notamment pour la souplesse et l'élasticité de la peau.

Conseils d'utilisation

Huile de Bourrache se prend de préférence au cours des repas, avec un verre d'eau. **Dose optimale** : 2 à 4 capsules par jour, en 1 ou 2 prises.

Ingrédients

- Huile vierge de bourrache (*Borago officinalis* L.) de première pression à froid
- Enrobage : gélatine de poisson, glycérine, eau

Informations nutritionnelles

	Pour 2 capsules de 665 mg	%VNR*		Pour 4 capsules de 665 mg	%VNR*
Huile de bourrache	1000 mg	-	Huile de bourrache	2000 mg	-
dont acide linoléique	350 mg	-	dont acide linoléique	700 mg	-
dont acide gamma-linolénique	170 mg	-	dont acide gamma-linolénique	340 mg	-
dont acide oléique	210 mg	-	dont acide oléique	420 mg	-

*Valeurs Nutritionnelles de Référence

