

## Ulje boražine - prirodna njega lica i tijela



**Boražina** je poznata po svome **protuupalnom djelovanju** kod primjene na koži, posebice kada je riječ o koži sklonoj **alergijskim reakcijama** ili oboljeloj od ekcema i **dermatitisa**. Osim topikalno, ulje boražine pokazuje **iznimnu ljekovitost** kada se oralno unosi u organizam zbog visokog sadržaja gama linoleinske kiseline.

Boražina je biljka privlačnog izgleda zbog **plavog zvjezdolikog cvijeta**, a njeno ulje proizvodi se **hladnim tiještenjem** sjemenki. Bogata je **vitaminima A, E, K i D** te protuupalnom **omega 6** kiselinom po nazivu **gama linoleinska kiselina (GLA)**.

### Dobrobiti ulja boražine za njegu kože

U kozmetičke svrhe, preporučuje se **osjetljivoj i zreloj koži** jer potiče obnavljanje i **umiruje kožu**. Također, odlično je rješenje kod:

- **atopijskog dermatitisa**,
- ekcema i **lišajeva** na koži,
- **psorijaze**,
- **strija**,
- **reaktivne kože** sklone alergijama,

- upalnih procesa na koži,
- oštećene kože i **ožiljaka**,
- **fotostarenja**,
- **akni** i prištića.



**Protuupalna GLA kiselina** kojom ulje boražine obiluje idealna je za **obnovu** i njegu kože te se ulje može koristiti **u čistome obliku** ili u sastavu **proizvoda** za njegu kože poput **krema, seruma i losiona**. Pokazala se odličnom pri nanošenju kod **kože starijih osoba**, ali i **djece** što ju čini savršenim odabirom **za sve generacije**.

### **Korištenje ulja boražine - oralna konzumacija**

Ulje boražine njeguje kožu te potiče njeno zdravlje i iznutra, a najvrjednije djelovanje pokazala je upravo pri **oralnoj konzumaciji**. Može se konzumirati u čistom obliku, no najčešće se koristi u obliku **kapsula** zbog pojedincima neugodnog okusa samog ulja. Poput ulja noćurka, boražina predstavlja ulje koje se koristi **za ljepotu izvana i iznutra**.

Kod kože sklone **aknama, iritacijama** i crvenilu, ulje boražine djeluje **protuupalno** tako da pomaže u  **smanjenju** samih **akni** i prištića, uklanja crvenilo te potiče obnovu stanica i  **smanjenje ožiljaka** nakon kožnih problema.

Ulje boražine također pomaže **uspostaviti** prirodnu **ravnotežu** u organizmu, što je odlično kod **hormonalnih problema** koji utječu na kvalitetu i izgled same kože. Kada se koristi oralnim putem, ulje boražine regulira hormonalni sustav kod žena svih dobnih skupina, a posebice kada je riječ o **menopauzalnim simptomima**, neredovitim menstruacijama, miomima ili **policističnim jajnicima**.

Boražina se pokazala odličnom i kod kroničnog **manjka energije**, posebice kada se uzima oralno. Osim toga, ulje boražine **njeguje kosu** i pomaže joj povratiti elasticitet i sjaj nakon tretiranja kose kemikalijama iz boje za kosu te korištenja toplih alata za oblikovanje kose.

## **Nuspojave i gdje kupiti?**

Ulje boražine **sigurno** je za uporabu kod **zdravih osoba**, no može pogoršati stanje kod **bolesti jetre**. Također, poželjno je pripaziti kada oralno konzumirate ulje boražine kod **poremećaja krvarenja** ili nemogućnosti zgrušavanja krvi. Zbog manjka informacija o korištenju ulja **tijekom trudnoće** i dojenja, preporučuje se **izbjegavati** ulje i ostati na sigurnom.

**Kvalitetno ulje boražine** pronaći ćete u mnogim biljnim ljekarnama ili prodavaonicama zdrave hrane i prirodne kozmetike. Ulje kupujte **hladno prešano** zbog najbolje kvalitete, a cijena može iznositi od **50-200 kn**, ovisno o proizvođaču i količini ulja u pakiranju. **Provjereno** ulje boražine možete **kupiti** u KreniZdravo WebShop-u, a za više informacija i narudžbu pogledajte [ovdje](#).