



CALENDULA

La calendula

La calendula, contraddistinta da fiori simili a margherite di un caldo colore giallo arancio, è una pianta che cresce in prati, giardini e perfino in terre aride e ghiaiose. Caratterizzata da un sottile fusto vellutato, condivide con altre specie di piante l'eliotropismo: i suoi fiori sbocciano infatti solo quando il sole splende.

Caratteristiche e proprietà generali della calendula

Il genere *Calendula* appartiene alla famiglia delle *Asteracee* e comprende circa dodici specie di piante. Tra queste le più diffuse sono la *calendula officinalis*, la più coltivata, e la *calendula arvensis*, che cresce spontanea nei campi. La coltivazione della calendula si rivela utile anche negli orti, in quanto questa pianta attira gli insetti impollinatori e allontana alcune tipologie di parassiti, soprattutto quelli degli ortaggi da frutto. A questa caratteristica si affianca la sua grande capacità ornamentale: i suoi vivacissimi fiori donano infatti luce e calore in qualsiasi ambiente e terreno.

Alla bellezza e all'utilità della calendula, si affiancano le sue indiscusse proprietà medicinali e cosmetiche.

Questa pianta officinale è infatti **antinfiammatoria**, **antisettica** e **cicatrizzante** ed è per questo perfetta per trattare pelli screpolate, secche e arrossate e per alleviare faringiti e raffreddori. Ad uso interno, la calendula è inoltre **coleretica**, **antispasmodica** e **emmenagoga**, e si rivela pertanto molto utile in caso di mestruazioni irregolari o dolorose. Oltre ai disturbi appena citati, essa è in grado di alleviare un gran numero di problematiche descritte di seguito.

Maggiori utilizzi della calendula

I fiori di calendula, pianta perenne originaria dell'Egitto, possono essere utilizzati freschi o raccolti nel momento di massima fioritura ed essiccati. Pianta ricchissima di principi attivi quali flavonoidi, vitamina C, mucillagini, carotenoidi e saponine, è da secoli impiegata per favorire la buona salute.

- **Uso interno - L'infuso di calendula** aiuta a regolare il ciclo mestruale e dona sollievo in caso di mestruazioni dolorose. L'infuso è inoltre impiegato in caso di tosse, malattie da raffreddamento, gastrite, ulcere e crampi allo stomaco e nel trattamento dei disturbi digestivi legati alla scarsa secrezione di bile.
- **Uso esterno - L'infuso di calendula** è impiegato per effettuare sciacqui o gargarismi in caso di tonsilliti, afte, piccole lesioni o stomatiti. L'infuso è utilizzato inoltre per pulire a fondo la pelle del viso, per lenire gli arrossamenti cutanei e per detergere piaghe e ferite. I lavaggi con l'infuso di calendula risultano utilissimi per lenire le irritazioni intime.
- **Uso interno - I fiori essiccati** vengono utilizzati in alternativa allo zafferano per colorare risotti mentre i **fiori freschi** sono spesso consumati in insalata.
- **Uso esterno - L'oleolito di calendula** ottenuto mediante la macerazione in olio di fiori secchi è utilissimo per curare tagli, ferite, bruciature e per lenire la pelle secca o screpolata. Costituisce inoltre un rimedio molto valido per attenuare i geloni e contrastare l'insorgere delle vene varicose. La pomata o l'oleolito di calendula trovano impiego anche nella cura delle piaghe da decubito in quanto favoriscono la cicatrizzazione ostacolando infezioni batteriche e infiammazioni.

CURIOSITÀ

Il nome della pianta deriva dal latino "calendae", ovvero il primo giorno del mese, ad indicare probabilmente la fioritura durante tutti i mesi dell'anno.

L'eliotropismo, ovvero la caratteristica dei fiori di calendula di essere sempre rivolti verso il sole e di seguirne il corso durante tutta la giornata rappresenta da sempre un aiuto per i contadini. Il fiore, che generalmente sboccia al mattino e si chiude al tramonto, suggerisce una possibile pioggia durante la giornata quando al mattino resta chiuso.

Per alcune culture questo fiore così vivace è legato ad una simbologia non proprio positiva. Per gli antichi Greci la calendula era il simbolo della sottomissione e del dolore, in Inghilterra è invece connesso alla gelosia. Per i messicani è il fiore simbolo della morte, protagonista dei festeggiamenti del *Dia de los muertos*.

I boccioli di calendula vengono conservati sotto aceto per essere consumati. Essi vengono utilizzati principalmente per insaporire salse, carni lesse o riso.