



LA CALENDULA



La Calendula: è il primo fiorellino che dopo il lungo e freddo inverno apre la nostra stagione di "raccolta spontanea" sui dolci colli dell'Appennino Reggiano.

Con il primo sole e il primo caldo si fa strada tra l'erba seguendo la luce del sole. Non a caso i latini la chiamavano *Solsequium* (che segue il sole), perché i suoi fiori sbocciano quando splende il sole e sono sempre rivolti verso di esso chiudendosi solo al tramonto.

Poche piante hanno conosciuto un impiego così ininterrotto dall'antichità fino ad oggi. Questa pianta medicinale cresce spontanea in gran parte dell'Italia, dal mare alla zona submontana. Diverse sono le varietà che sono state selezionate a scopo ornamentale, ma la nostra piccola piantina è apprezzata soprattutto per curare i problemi della pelle, gli eczemi, i funghi, le ferite, le verruche, gli eritemi, l'acne, le ulcerazioni, il prurito, le screpolature...

E' conosciuta anche come "Fiorrancio", o fiore di ogni mese, ma sono diversi i nomi con cui viene identificata nel nostro paese: fiorrancio, calandria, calta, calendola, garofano di Spagna, in francese è "souci" (voce di probabile derivazione dal latino medievale "solsequium" cioè che segue il sole). In tedesco "Ringelblume", per gli spagnoli è "yerba centella" mentre gli inglesi la chiamano "marigold".

Secondo i Greci, i suoi semi a forma di mezzaluna rappresentavano le lacrime di Afrodite per la perdita del suo Adone.

Questa pianta può essere considerata il barometro dei nostri contadini: i suoi capolini di primo mattino fanno ben sperare: infatti se alle 7 i suoi fiori sono già aperti è sintomo che ci sarà bel tempo.. mentre se il bocciolo resta chiuso, è certo che nella giornata poverà. Il nome Calendula potrebbe derivare dal latino calendae ovvero "giorno" ed allude al succedersi perpetuo del tempo. Secondo altri, deriverebbe dal

greco *kàlathos* che significa coppa o cesta, alludendo alla forma del fiore. Come tutti i fiori gialli o arancioni, è sempre stata associata al sole.

Scheda Tecnica

Famiglia	Asteraceae
Genere	Calendula
Periodo balsamico	Aprile e settembre
Descrizione	<p>E' una pianta erbacea, annuale con portamento eretto, fusto angoloso ricoperto di peli che arriva sino ad un'altezza di 50-70 cm, molto ramificato e con radice fittonante che raggiunge una profondità di non più di 30 cm.</p> <p>Le foglie sono lanceolate, spesse e ricoperte da una densa peluria che le conferiscono un aspetto vellutato, prive di picciolo, con i margini interi o lievemente ondulati e leggermente acuminati all'apice e di un bel colore verde chiaro. Le foglie inferiori sono più piccole e disposte a rosetta rispetto a quelle superiori che rimangono più slanciate e grandi.</p> <p>I fiori sono disposti in capolini che si reclinano dopo che sono fioriti, di colore giallo oro, arancio o bianchi, larghi 1-2 cm. Le brattee che circondano la corolla sono di colore verde chiaro di forma ovale e leggermente appuntite.</p> <p>I frutti sono degli acheni di forme diverse: quelli posti più esternamente sono arcuati e con il dorso dentato, quelli medi hanno delle ali laterali e con una forma che ricorda una barca, quelli più interni ricordano dei lombrichi in quanto stretti e lunghi.</p>
Esposizione	Le Calendula amano il sole e l'aria quindi sono piante che devono essere coltivate all'aperto, anche in vaso, purchè siano tenute in un balcone o in un davanzale.
Fioritura	Fiorisce dall'inizio dell'estate fino all'autunno inoltrato.
Curiosità	Circa l'etimologia del nome ci sono diverse scuole di pensiero: c'è chi sostiene che il nome derivi dal latino "calendae=primo giorno del mese" per indicare che fiorisce il primo giorno di ogni mese per buona parte dell'anno (in senso figurato, vale a dire che fiorisce tutti i mesi). Un'altra scuola di pensiero sostiene invece che derivi da "calendario" poichè segna il ritmo del giorno aprendosi al mattino e chiudendosi al calar del sole e per questo motivo nei testi medievali si chiamava "solis sponsa = sposa del sole".



Principali Specie

Esistono una trentina di specie tra le quali le più diffuse e conosciute sono:

Calendula officinalis

Chiamata anche fiorrancio o calendola è la specie più conosciuta e diffusa.

I fiori hanno una colorazione che va dal giallo, all'arancio al bianco.

Esistono numerosissime varietà sia ornamentali che officinali che si differenziano per le diverse dimensioni dei fiori, per il loro colore, per la taglia (varietà nane) e per la lunghezza dello stelo florale (varietà da fiore reciso).



Calendula arvensis

La *Calendula arvensis* è la specie che ritroviamo spontanea nei nostri prati.

I fiori sono gialli o aranciati, foglie alterne e ricoperte da una densa peluria.

Fiorisce da aprile fino a novembre.



Impieghi della Calendula

La calendula contiene triterpeni, flavonoidi, polisaccaridi, caroteni, fitosteroli, olio essenziale, mucillagini, acido salicilico e sostanze amare. Le sue proprietà medicinali sono molteplici. Vediamo di riassumerle brevemente.

Uso interno

- **azione coleretica ed ipolipemizzante:** l'infuso di calendula mostra una marcata azione coleretica, ed incrementa la secrezione di acidi biliari e la quantità di bile prodotta senza alterare significativamente il contenuto di bilirubina e colesterolo. I saponosidi della calendula abbassano i livelli di colesterolo e trigliceridi;
- **azione sul sistema cardiocircolatorio e sul sistema nervoso centrale:** gli estratti alcolici ed acquosi determinano una leggera riduzione della pressione arteriosa ed una riduzione dell'attività cardiaca (azione bradicardica); inoltre sono state documentate anche influenze sull'induzione del sonno;
- **azione sull'apparato genitale femminile:** aumenta le mestruazioni scarse e diminuisce quelle abbondanti. Ha azione antispasmodica sui dolori mestruali e addominali.
- **rinforza le vene;**
- proprietà **antinfiammatorie e antiulcera:** grazie alle proprietà antinfiammatorie agisce sulle irritazioni delle mucose, data la presenza delle mucillagini, ed è quindi indicata in caso di **colite, gastrite, ulcere** e qualunque patologia a carico dei tessuti interni. L'effetto citoprotettore sulla mucosa gastrica è attribuibile al contenuto in caroteni, mentre i saponosidi - in particolare il calendulósido B - hanno un'azione antiulcera.

Uso esterno

Per uso esterno si sfruttano le sue **attività antinfiammatorie**, antisettiche, **cicatrizzanti**, rinfrescanti, emollienti e **dermopatiche**. Esternamente infatti è forse la più tipica pianta che trova impiego nella maggior parte dei problemi di pelle: **tagli, graffiature e ferite; pelle arrossata** ed infiammata in genere, incluse le **scottature** minori (anche da abbronzatura), **acne** e altre eruzioni cutanee; **micosi** cutanee.



Utile anche nei casi di **dermatite** da pannolino e per lenire i capezzoli arrossati.

Le proprietà vulnerarie della calendula sembrano dovute ad una influenza sull'incremento della produzione di fibrina, che si manifesta con una rapida chiusura delle ferite, con buona formazione di tessuto di granulazione e con il miglioramento dell'equilibrio di idratazione cellulare della cute. Questa azione è da attribuire ai carotenoidi, simili da un punto di vista chimico alla vitamina A.

Anche infiammazioni localizzate in profondità e **ferite** purulente risentono dei vantaggi delle applicazioni esterne a base di calendula (creme, tinture o impacchi).

Recenti studi hanno evidenziato che sono soprattutto le **infezioni** della pelle causate da stafilococchi a reagire bene all'applicazione di preparati a base di questa pianta.

L'attività antibiotica, dovuta ai flavonoidi e alle saponine, è diretta verso svariati microorganismi, in particolare contro i batteri Gram-positivi, quali *Staphylococcus aureus* e *Streptococcus betahaemolyticus*.

In cosmesi l'infuso viene utilizzato per eliminare i punti neri e per tonificare la pelle.

Uso in cucina

In cucina, invece, si utilizza per preparare insalate e minestre alle quali conferisce un sapore amarognolo. I fiori raccolti ancora in bocciolo, possono essere conservati come dei sottaceti e poi consumati come tali. In dettaglio i fiori possono essere raccolti a seconda della varietà dalla primavera all'autunno. L'essiccazione deve avvenire in maniera rapida per non perdere il potere medicinale, all'ombra in strato sottile e si conservano al buio, in vasi di vetro o porcellana.

Controindicazioni

La calendula non é tossica, ma si raccomanda cautela nella somministrazione nei primi mesi di gravidanza. Controindicata solo in caso di allergia specifica alla pianta o alle asteraceae.





I rimedi naturali a base di calendula che vi propone Rosa Selvatica

POMATA ALLA CALENDULA ED ELICRISO

La Calendula, piccolo, fragile fiorellino selvatico, ci dona i primi colori della primavera e tante preziose proprietà. Indicata per i problemi della pelle, eczemi, funghi, ferite, verruche, eritemi, acne, ulcerazioni, prurito, screpolature..., viene potenziata dalle proprietà antiallergiche, calmanti e cicatrizzanti dell'Elicriso. Il Limone è indicato per le problematiche infettive. La Cera d'Api con la sua ricca Propoli è ottima per infezioni e infiammazioni, il Burro di Karitè per la cura della pelle e l'Olio d'Oliva lenisce e protegge.

Prezzo al pubblico: € 14,00



SAPONE VEGETALE ALLA CALENDULA

emolliente e lenitivo, per pelli sensibili.

Prezzo al pubblico: € 2,50



Inoltre potrete trovare la CALENDULA sotto forma di vari estratti anche nei seguenti prodotti:

CREMA BENESSERE ALL'ALOE

Ottima crema per la cura del viso e del corpo. Alla pelle secca, disidratata e matura, le proprietà rigeneranti dell'Aloe Vera restituiscono equilibrio, morbidezza e luminosità. Indicata anche per i problemi della pelle. In sinergia, gli estratti di Aloe, Calendula, Iperico e Propoli producono un potente effetto cicatrizzante e antinfiammatorio. Il tutto viene potenziato dagli oli essenziali di Lavanda, Patchouli, Limone e Benzoino



veicolati da Olio d'Oliva e Burro di Karitè che proteggono, migliorano l'elasticità e donano sollievo alla pelle.

Prezzo al pubblico: € 20,00

DETERGENTE INTIMO

Molto delicato e protettivo, in equilibrio con il pH fisiologico delle zone più sensibili. Calendula, Camomilla ed Achillea svolgono un'azione antinfiammatoria e lenitiva, Geranio e Sambuco calmano le irritazioni, il Benzoino il prurito. La Propoli stabilizza il prodotto nel tempo.



Prezzo al pubblico: € 14,00 (a febbraio in offerta a € 12,00)



ROSA SELVATICA

Azienda Agricola e Laboratorio Cosmetico delle Dott.sse Ferrari

Produzione artigianale e vendita COSMETICI BIOLOGICI e 100% NATURALI

Via Dei Gonzaga 183/B, 42124 Sesso, Reggio Emilia. Tel.: 0522-531226

E-mail: rosaselvatica.cosmetici@gmail.com www.rosaselvatica.it

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Rosa-Selvatica/216963085107389>

Per la Lombardia: Via Filatoio 3 int 6, 23886 Colle Brianza (LC)

Tel: 0399260042 - Cell: 3311161959