

Calendula

Calendula Officinalis

RIMEDI FATTI IN CASA

OLEOLITO

I fiori di calendula sono ricchi di umidità, per cui è opportuno lasciarli, interi, ad asciugare un paio di giorni, poi inseriscili in un barattolo di vetro fino quasi a riempirlo senza schiacciarli troppo.

Aggiungi **olio di semi di girasole biologico** fino a sopravanzare i fiori, copri con un foglio di carta assorbente e chiudi non ermeticamente.

Lascia il barattolo al sole almeno 21 giorni. Ogni tanto apri per vedere se si sono formate gocce di umidità all'imboccatura del barattolo e asciugale.

Quando sono pronti filtra l'oleolito strizzando bene i fiori e conservalo preferibilmente in bottiglie scure e al fresco.

BURRO LENITIVO

Fai sciogliere a bagnomaria 25g di burro di Karité e 25g di burro di Mango. Quando saranno fluidi togli dal fuoco, aggiungi 50g di olielito di Calendula, mescola bene e trasferisci in un barattolo pulito e asciutto. Lascia raffreddare a temperatura ambiente poi conservalo in frigo.

Ottimo (e pratico, rispetto all'oleolito puro) per irritazioni della pelle (anche da pannolino), couperose, psoriasi, eczema, orticaria, punture d'insetti...

COLLUTORIO

Fare in casa un collutorio è molto semplice e permette di "personalizzarlo" in base al bisogno. La calendula va aggiunta quando ci sono infiammazioni di qualsiasi natura (mucose, lingua...) ma tieni conto che la causa proviene sempre da un problema a monte che sarebbe il caso di riequilibrare.

Metti un po' di pianta (calendula, salvia, menta, basilico...) fresca o secca in mezzo litro di acqua, porta ad ebollizione e spegni. Aggiungi un pizzico di sale e/o bicarbonato. Fai freddare, filtra e se vuoi ora puoi anche aggiungere qualche olio essenziale (tea tree ad esempio che disinfetta e aiuta anche la conservazione, oppure popoli). Conserva il collutorio in frigo.

Questa coloratissima e generosa pianta, diffusa ovunque alle nostre latitudini, ci delizia delle sue fioriture continue per buona parte dell'anno. Sono proprio i fiori a darci i suoi effetti curativi, ma solo quelli **arancioni**. Ad un certo punto o fiori diventano gialli per poi tornare arancioni nel ciclo successivo.

Pianta di natura fresca e rinfrescante, è legata all'elemento Terra, aiutando quindi il riequilibrio nei cambi di stagione.

Si può dire che la sua sia un'azione "normalizzante" quando il corpo manifesta eccessi.

PROPRIETÀ

- Su pelle e ferite ha un'azione **antiulcerosa, antinfiammatoria e riepitelizzante**;
- effetto **emolliente** sulla mucosa orale;
- il suo olio essenziale ha proprietà **battericide, antiparassitarie, antivirali e antifungine** (in particolare contro Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Trichomonas e Candida albicans);
- può inibire la replicazione di alcuni virus influenzali, dell'Herpes Simplex e dell'HIV-1;
- i polisaccaridi che contiene hanno un effetto **immunostimolante**;
- ha un'azione uterotonica e si usa, in associazione a piante specifiche, nelle **alterazioni del ciclo mestruale**.



APPLICAZIONI

Uso esterno: oleolito, pomate e creme al 20%, soluzione idroalcolica diluita al 10%.

- Stomatiti
- Gengiviti
- Foruncolosi
- Dermatiti con pelle secca e screpolata
- Eritema da pannolino
- Vaginiti
- Vulviti

Uso interno: infuso, soluzione idroalcolica, estratto fluido, olielito.

- Faringiti
- Stomatiti
- Gastriti
- Proctite
- Amenorrea
- Dismenorrea
- Insufficienza epatica
- Linfedema

A parte un'ipersensibilità accertata alle Asteracee, Calendula non ha nessuna controindicazione, interazione consigliata. o effetto collaterale

VERSO IL MONDO NUOVO

www.versoilmondonuovo.net