

# CALENDULA



**Nome scientifico:** *Calendula (L. 1753) e Officinalis.*

**Famiglia:** Asteraceae ( Compositae )

**Nome inglese:** Marigold

**Nome friulano:** Madalenis

## **Usi:**

Per uso interno si utilizzano i fiori ed essi hanno la funzione di favorire la regolarizzazione del ciclo mestruale, per fluidificare la bile e per attenuare i dolori addominali. Inoltre per uso interno si usano anche gli infusi e le tinture. Per preparare l'infuso adatto a queste problematiche si scoglie un grammo di calendula in cento millilitri di acqua, questo infuso si assume in quantità di una tazzina o tazza al giorno. Invece per ottenere la tintura si sciolgono venti grammi di calendula in cento millilitri di alcool di 25° e si lascia macerare per cinque giorni, la tintura si assume in dose di venti-quaranta gocce al giorno. Per uso esterno si utilizzano sempre i fiori, le foglie o le sommità fiorite. La calendula giova alle contusioni, alle mucose e pelli fortemente arrossate, ai vasi dilatati ed infine alle scottature anche quelle di origine solare. Per uso esterno si utilizzano i decotti, la tintura e la polpa. Per preparare il decotto si usano sei grammi di calendula in cento millilitri di acqua, con esso bisogna fare lavaggi o sciacqui oppure si applica in compresse per trenta minuti sulle parti interessate; il decotto viene usato principalmente per i geloni e per le contusioni. Per preparare la tintura bisogna diluire la calendula per dieci volte con acqua o alcool di 25° e successivamente va applicato con compresse imbevute sulle parti interessate, viene utilizzato soprattutto per curare i calli. Invece la polpa deve essere applicata sulla parte interessata tenendola a contatto con la parte il più possibile. C'è infine un ultimo uso quello cosmetico. Una manciata di fiori infusi nell'acqua molto calda del bagno oppure anche il decotto ed essi esercitano un effetto addolcente, decongestionante ed idratante. Le mani screpolate traggono giovamento dall'immersione, per dieci minuti, nel decotto.

## **Proprietà:**

Le proprietà della Calendula per uso interno sono quelle di fluidificare la secrezione biliare e di regolarizzare il ciclo mestruale, invece per uso esterno la Calendula è valida per le contusioni e per le pelli arrossate e infiammate. Tradizionalmente popolare si usa per estirpare i calli e contro i geloni. I principi attivi della Calendula sono: caroteni, olio essenziale, mucillagini e resine. Concludendo le proprietà della Calendula sono: emmenagoghe, cioè favorisce il ciclo mestruale, col eretiche, cioè che è in grado di promuovere la sintesi e la secrezione della bile, antispasmodiche, cioè che è in grado di diminuire, alleviare o eliminare la contrazione improvvisa e involontaria di muscoli, organo cavo o di un orifizio, antiinfiammatorie, cioè che in grado di ridurre le infiammazioni, decongestionanti, cioè che è in grado di limitare l'afflusso di sangue in una determinata zona del corpo, che è in grado di alleviare o calmare il dolore oltre che a sedare il dolore il prodotto lenitivo è utile per placare le irritazioni ed infine ha proprietà idratanti, cioè che sono in grado di

mantenere o ristabilire un sufficiente grado di umidità della pelle, sono in grado di fare assorbire acqua ad un tessuti organico.

### **Curiosità:**

Chi mai darebbe tanta importanza alla calendula ( *Calendula officinalis*), vedendola in un prato con quel suo fiore color arancione dai petali non molto dissimili dalla margheritina, che si apre con il primo sole per richiudersi poco prima del tramonto e i cui semi uncinati richiamano la forma della mezzaluna? Un fiore gioioso, ma non particolarmente vistoso, quasi ad ammonire gli sciocchi, la cui stirpe è inesauribile, a non sottovalutarne l'apparente semplicità. Eppure esso racchiude tante proprietà medicinali, come già sapeva sant' Ildegarda di Bingen e come spiegavano i naturalisti rinascimentali, dal Mattioli allo Pseudo Apuleio e al Durante il quale, pur chiamandola come i Greci *caltha*, ne ricordava anche gli altri nomi: “ Fiorrancio, fior d'ogni mese, perché fiorisce ogni calenda si chiama ancor calendula: perché si gira al girar del sole è detta sposa del sole e orologio dei contadini”. In realtà il rapporto con il primo del mese si deve intendere in senso figurato, che cioè durante la bella stagione essa fiorisce mensilmente, così come nel calendario romano arcaico la luna rispuntava, simile a una sottile falce lattea, alle calende di tutti i mesi che allora erano lunari. Questo rapporto calendariale è riflesso d'altronde proprio nel seme somigliante alla prima falce di luna. Fiore, dunque, la calendula, collegato alla Grande Madre, come ci conferma una leggenda greca che ha come protagonista Afrodite. La dea, addolorata per la morte del giovane amante Adone, pianse lacrime che, toccando terra, si tramutarono in calendule. Forse per questo motivo i Greci raffiguravano il dolore con i tratti di un giovanetto che teneva in mano una loro corona. Sicché nel vocabolario ottocentesco dei sentimenti si sono attribuiti al gioioso fiore simboli tristi, dalle Pene d'amore al Disinganno, dalla Gelosia alla Noia. Dovrebbe al contrario evocare la Guarigione dalle pene d'amore o la Serenità perché le tinture ricavate dai fiori e foglie curano e rimarginano piaghe, ferite e varie malattie della pelle. Il decotto, preso regolarmente, medica efficacemente ulcere croniche e gastriti, ed è insieme stimolante e calmante, depurativo e diuretico, mentre lo sciroppo attenua i dolori delle mestruazioni. Esplica anche un'azione antibatterica, fungicida e antivirale, così come contiene un'essenza capace di neutralizzare le sostanze tossiche inoculate dalle punture di insetti e dal veleno delle meduse e delle attinie. Una pianta, insomma, che si preoccupa della salute degli uomini; sicché molto graziosamente i francesi l'hanno soprannominata *petit souci* o *souci des champs*. Un'ulteriore curiosità legata alla calendula è la ricetta dell'unguento tramandata da generazioni in generazione nella tradizione carnica e che ha radici antichissime, oltre all'unguento la tradizione popolare possiede ricette antiche anche per infusi, tisane e decotti. Qui di seguito riporto le modalità e la ricetta per l'antico unguento, riportatomi da uno studioso del paese.

Pestare o tritare finemente quattro manciate di calendula (gambi, fiori, radici e foglie). Riscaldare circa cinquecento grammi di strutto di maiale senza sale, un tempo per ricavare questo grasso liquido, ora sostituito dallo strutto, si usava friggere un pezzetto di grasso di suino fino a quando non fosse stato completamente sciolto e quindi liquido. Versare le calendule tritate nel grasso di maiale portato a bollore precedentemente e lasciare soffriggere il tutto a fuoco lento per qualche minuto, mescolando ogni tanto per togliere il grasso raggrumato. Togliere poi il recipiente dal fuoco e coprire molto bene, successivamente lasciar riposare il composto per uno o due giorni. In questi giorni il composto si rapprende diventando di nuovo solido per questo bisogna riscaldarlo leggermente finché esso non ritorna liquido e poi si filtra il tutto attraverso un panno di lino, o materiale simile, avendo cura anche di strizzare il panno perché gli oli della calendula fuoriescano del tutto. Infine trasferire l'unguento in scatoline o tubetti ben puliti e sterilizzati, in precedenza. L'unguento è ora pronto per l'uso. In alcuni paesi della Carnia si è soliti preparare anche la tintura di Calendula con la stessa ricetta della tintura di arnica cioè mettendo a macerare una manciata di fiori, per quindici / venti giorni, in un litro di grappa; alcune persone, per questa preparazione, preferiscono i fiori freschi oltre quelli essiccati.

Nozioni acquisite da uno studioso del paese maestro Domenico Molfetta.