

Calendula officinalis

Caratteristiche

La Calendula officinalis è una pianta erbacea dai fiori vibranti, che spaziano dal giallo intenso all'arancione brillante, ricordando piccoli soli in miniatura. Per questa sua caratteristica, è amata non solo per i suoi benefici terapeutici, ma anche per la bellezza ornamentale che dona a giardini e campi.



Scheda erboristica

Nome comune	Calendula, Fiorrancio, Oro di Maria
Nome scientifico	Calendula officinalis
Famiglia	Asteraceae
Parte utilizzata	Capolini fioriti (freschi o essiccati), talvolta foglie
Periodo di raccolta	Da primavera ad autunno, in piena fioritura
Principi attivi	Flavonoidi, mucillagini, carotenoidi (beta-carotene, licopene), saponine, resine, oli essenziali
Proprietà principali	Antinfiammatoria, cicatrizzante, emolliente, lenitiva, antibatterica, antispasmodica, riequilibrante ormonale
Uso interno	Forma: Infusi, decotti, tintura madre Indicazioni: Disturbi mestruali, mal di gola, infiammazioni orali, crampi addominali
Uso esterno	Forma: Oleoliti, unguenti, creme, impacchi Indicazioni: Ferite, bruciature, irritazioni cutanee, pelle secca o screpolata, acne, labbra screpolate
Controindicazioni	Evitare in caso di allergia alle Asteraceae; in gravidanza, l'uso interno va evitato o controllato da un esperto

Descrizione delle foglie

Le foglie della *Calendula officinalis* variano visibilmente a seconda della loro posizione sulla pianta, offrendo una ricca varietà di forme e funzioni:

Foglie basali: di colore verde-grigiastro, sono oblunghe e disposte in rosetta basale, aderenti al terreno.

Foglie inferiori: hanno forma spatolata, con la base ristretta a cuneo; presentano una consistenza morbida e leggermente vellutata.

Foglie terminali: sessili (prive di picciolo), alterne, con margini interi o lievemente dentati.

Foglie superiori: abbracciano il fusto, conferendogli un aspetto più compatto e robusto. Questa disposizione ordinata delle foglie lungo il fusto, unita alla sottile peluria che le ricopre, rende la pianta armoniosa e riconoscibile anche prima della fioritura



Descrizione dei fiori



Caratteristiche distintive: I fiori si aprono al mattino e si chiudono al tramonto, comportamento noto come fotonastia.

Calendula arvensis Calendula officinale □ □

Calendula arvensis (Calendula selvatica)

Infiorescenza: Capolini solitari di dimensioni più piccole, con diametro di 2–3 cm.

Colore: Giallo vivo o giallo-arancio.

Struttura: Composta da fiori centrali tubulosi e fiori periferici ligulati con ligula tridentata.

Fioritura: Generalmente tra novembre e maggio, ma può fiorire tutto l'anno.

Habitat: Comune in campi coltivati, bordi di strade e terreni incolti

.Differenze principali tra le due specie
Dimensioni dei fiori: La *Calendula officinalis* presenta fiori più grandi (fino a 5 cm), mentre la *Calendula arvensis* ha fiori più piccoli (2–3 cm).

Colore: La *C. officinalis* varia dal giallo all'arancione intenso; la *C. arvensis* tende al giallo vivo.



Calendula officinalis



Calendula arvensis

Fioritura: La *C. officinalis* fiorisce principalmente in primavera ed estate, mentre la *C. arvensis* può fiorire anche in inverno.

Habitat: La *C. officinalis* è spesso coltivata in giardini e orti; la *C. arvensis* cresce spontaneamente in ambienti rurali.

Proprietà Terapeutiche della Calendula

❑ 1 Antinfiammatoria

Riduce infiammazioni cutanee, gengivali, muscolari.

Utile in caso di **dermatiti, eczemi, scottature e infiammazioni vaginali**.

❑ 2 Cicatrizzante e rigenerante della pelle

Stimola la produzione di **nuove cellule cutanee**.

Accelera la guarigione di **ferite, abrasioni, ulcere e piaghe da decubito**.

Usata in pomate, oleoliti e creme post-chirurgiche.

❑ 3 Antisettica e antibatterica

Previene le infezioni di ferite.

Usata in **collutori e gargarismi** per infiammazioni del cavo orale (afte, gengiviti, tonsilliti).

❑ 4 Lenitiva e calmante

Allevia prurito, bruciore e fastidio su **pelle irritata** **punture di insetti** o **eritemi solari**.

❑ 5 Emmenagoga e regolatrice del ciclo

Favorisce il flusso mestruale in caso di amenorrea o cicli irregolari.

Rilassa l'utero e riduce i dolori mestruali (**azione spasmolitica**).

❑ 6 Immunostimolante

Stimola il sistema immunitario, utile nei cambi di stagione o dopo influenze.



❑ 7 Antispasmodica

Allevia **crampi intestinali, coliche, gastriti e spasmi digestivi**.

❑ 8 Vulneraria

Guarisce piccole lesioni, screpolature e ragadi.

▣ Preparazioni e utilizzi della Calendula officinalis

Oleolito di Calendula

✿ Ingredienti:

Fiori freschi o essiccati di calendula (meglio solo i petali ligulati)

Olio vegetale (oliva, girasole o mandorle dolci)

✿ Procedimento:

Riempi un barattolo con i fiori e coprili con l'olio scelto.

Lascia macerare al sole o a bagnomaria leggero per 3 settimane.

Filtra e conserva in bottiglia scura.

✿ **Utilizzo:** Base per pomate, massaggi su pelle infiammata, arrossata, screpolata.



✿ Infuso per impacchi o lavande

✿ Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori secchi

200 ml di acqua bollente

✿ Procedimento:

Lascia in infusione 10 minuti.

Filtra e usa tiepido.

✿ **Utilizzo:** Impacchi per occhi, lavaggi intimi, arrossamenti cutanei.

Infuso di Calendula ✿ Ingredienti:

1 cucchiaino di petali secchi

1 tazza d'acqua calda

✿ Procedimento:

Versa l'acqua calda sui fiori e lascia in infusione per 5-8 minuti.

Filtra e bevi.

✿ **Utilizzo:** Per disturbi mestruali, digestivi, azione depurativa e antinfiammatoria



✿ Altre preparazioni:

Sapone alla calendula: delicato per pelle sensibile e neonati.

Bagni lenitivi: con infuso di calendula e avena colloidale.

✿ Tintura madre di Calendula (per uso esperto)

✿ Ingredienti:

10 g di fiori freschi

100 ml di alcol a 70°

✿ Procedimento:

Macera in barattolo chiuso per 10-15 giorni, agitando ogni giorno.

Filtra e conserva in bottiglia scura.

✿ **Utilizzo:** 20-30 gocce diluite in acqua, sotto consiglio erboristico (uso interno o esterno).

Curiosità sulla Calendula - Origine del nome

Il nome “**Calendula**” deriva dal latino *calendae*, che indicava il primo giorno di ogni mese. Questo perché la calendula può **fiorire quasi tutto l’anno**, soprattutto in climi miti.

✿ Il “**barometro dei poveri**”

In passato veniva chiamata il “**barometro dei poveri**”: si credeva infatti che i fiori si chiudessero in previsione della pioggia, fungendo da “previsore meteorologico naturale”.

✿ **Simbolo di gioia e fedeltà**

Nel linguaggio dei fiori, la calendula simboleggi **allegria, gratitudine e costanza**.

In alcune culture è legata alla **luce del sole** e veniva usata come fiore sacro in rituali di ringraziamento.

✿ **Usata nei rituali e nelle cerimonie**

Nell’antichità, specialmente in India e nei paesi del Mediterraneo, la calendula veniva **offerta agli dèi** nei templi.

Era utilizzata anche per **corone nuziali e decorazioni festive**.

