



LA CALENDULA

Ecco un piccolo vademecum per usare nel modo migliore la Calendula, meraviglioso fiore da tenere sempre in casa e in giardino e da utilizzare spesso, soprattutto sulla pelle, con tanti benefici.

DOVE LA TROVI

Troverai i fiori secchi di Calendula nella tua Erboristeria di fiducia, sia in capolini interi che in petali sciolti. Solitamente qui trovi la *Calendula officinalis*, più raramente la specie *arvensis*. Ma non preoccuparti, le proprietà sono molto simili. Come sempre però assicurati che la provenienza sia biologica e controlla il colore: i capolini perdono di intensità quando la pianta invecchia troppo. Puoi anche cimentarti nella raccolta del fiore fresco. In questo caso fallo lontano dai centri abitati per evitare che la pianta sia inquinata, puoi iniziare a primavera e proseguire finché ci sarà fioritura, ma come sempre lascia una parte dei fiori che trovi agli insetti impollinatori, che sono una preziosa risorsa per tutti noi. Dopo averlo fatto ringrazia Madre Natura per il dono che ti ha fatto.

COME FAI L'INFUSO

Metti un paio di cucchiaini di fiori essiccati di Calendula in una tazza e versa lentamente dell'acqua bollente sulla pianta facendo attenzione a imbibire bene la stessa, copri e lascia in infusione per 10 minuti. Filtra e bevi l'infuso senza dolcificare per risolvere i piccoli disagi interni oppure lascialo raffreddare e usalo per fare impacchi e lavaggi per uso esterno.

TISANE DI CALENDULA & CO

Per l'amenorrea

- 25 gr di fiori di Calendula
- 25 gr di radice di Liquirizia
- 25 gr di sommità fiorite di Achillea
- 25 gr di foglie di Melissa

Fai un infuso di 10 minuti con due cucchiaini di tisana per una tazza d'acqua. Filtra e bevi una tazza la sera finché non arrivano le mestruazioni (se dopo una settimana non hai ancora dei risultati consulta un professionista).

Per i dolori mestruali

- 25 gr di fiori di Calendula
- 25 gr di fiori di Camomilla
- 25 gr di foglie di Salvia
- 25 gr di foglie di Rosmarino

Fai un infuso di 10 minuti con un cucchiaino di tisana per una tazza d'acqua. Filtra e bevi anche 3-4 volte al giorno in caso di dolori.

Per le mucose genitali infiammate (da usare come lavanda vaginale)

- 25 gr di fiori di Calendula
- 15 gr di sommità fiorite di Timo serpillo
- 35 gr di foglie e fiori di Malva
- 25 gr di sommità fiorite di Elicriso

Fai un infuso di 10 minuti con un cucchiaino di tisana per un litro d'acqua. Lascia intiepidire e utilizza per lavande vaginali in caso di irritazioni, bruciori o dolori delle mucose genitali.

Per le mucose orali (stomatiti e gengiviti particolarmente forti: da usare come collutorio)

Preparare un decotto (un cucchiaino per una tazza d'acqua) con la seguente tisana:

- 25 gr di radici di Altea
- 25 gr di foglie e fiori di Malva
- 10 gr di semi di Lino
- 25 gr di corteccia di Quercia

Durante la cottura inserisci

- 40 gocce di Tintura madre di Calendula
- 40 gocce di Tintura madre di Echinacea

Fai bollire per 4-5 minuti, filtra (spremendo bene le piante) e lascia raffreddare. Fai sciacqui ogni ora.

Per migliorare la produzione di bile e la digestione

- 40 gr di fiori di Calendula
- 30 gr di foglie di Menta piperita
- 30 gr di foglie di Melissa

Fai un infuso di 10 minuti con un cucchiaino di tisana per una tazza d'acqua. Filtra e bevi prima o dopo i pasti.

CALENDULA PER LA PELLE

Oleolito di Calendula

Un oleolito è un olio in cui è stata fatta macerare una pianta, in questo caso fiori di Calendula. Per prepararlo lascia macerare al buio per 30 giorni, 20 gr di pianta secca in 100 gr di olio di semi di girasole all'interno di un barattolo chiuso, mescolando ogni giorno. Poi filtra con un panno e usa l'oleolito ottenuto puro o miscelandolo ad altri oli vegetali (come olio di mandorle dolci, avocado, argan) o altri oleoliti preparati con altre piante. Puoi anche aggiungere oli essenziali adatti alla tua pelle, ma mi raccomando di usarli di ottima qualità e di non abusarne. In 100 ml di oleolito dalle 10 alle 15 gocce di olio essenziale sono più che sufficienti per ottenere una buona profumazione e un risultato funzionale. Usa poi l'oleolito massaggiandolo sulla pelle quando hai dei problemi o quando vuoi nutrirla e coccolarla.

Unguento lenitivo per le pelli sensibili

Sciogli a bagnomaria 14 grammi di Cera d'api. Quando sarà sciolta unisci 50 grammi di oleolito di Calendula, 30 grammi di oleolito di Camomilla (si fa allo stesso modo del primo basta sostituire la pianta da far macerare) e 20 grammi di olio di Mandorle dolci. Togli subito dal fuoco e continua a mescolare finché il composto non comincerà ad addensarsi.

Se vuoi a questo punto aggiungi 5 gocce di olio essenziale di Camomilla romana. Mescola e versa prima che si solidifichi in un barattolino di vetro con chiusura ermetica. L'unguento ha una durata di 12 mesi conservato al buio e in un luogo asciutto. Puoi usarlo quando la pelle è irritata, arrossata, infiammata, secca e stanca. È così delicato che può essere usato anche per le parti intime e sui neonati, senza nessuna controindicazione.



CHI SONO

Sono Carla Damen e sono naturopata ed erborista!

Accompagno e sostengo la donna durante ogni fase della sua vita (ciclo mestruale, gravidanza, post parto, menopausa, ecc.).

Mi occupo anche di naturopatia infantile.



Tra i miei strumenti di supporto per ritrovare l'armonia e il benessere ci sono l'Erboristeria, la Kinesiologia Applicata, la Riflessologia plantare, la Floriterapia, la Medicina Cinese, l'Aromaterapia, la Psicosomatica e il ThetaHealing.

Sono appassionata di tematiche del Femminile e della riscoperta della sacralità della Donna, guido Cerchi di Donne.

Vuoi restare in contatto con me?

Visita il **sito** per vedere come possiamo lavorare insieme oppure scrivimi direttamente una mail a **info@carladamen.com**.

Mi trovi anche su Instagram: **[carladamen_naturopata](#)**

e su Facebook: **[Carla Damen - naturopata](#)**

Avvertenza: il contenuto di questo file ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia spettano al tuo medico curante o al tuo erborista. Notizie, ricette e suggerimenti hanno esclusivamente carattere informativo e non terapeutico.