

# CALENDULA: un'amica per la pelle

**Roberto Salvioni**

La Calendula è una fra le erbe più usate in Farmacia, soprattutto nel periodo estivo. È un'erba solare, dai fiori di un bel colore che, a seconda delle varietà, va dal giallo al rosso, ma spesso di un bellissimo arancio. Cresce spontanea in tutto il bacino del Mediterraneo, ma è anche intensamente coltivata per scopi ornamentali, cosmetici e farmaceutici. Delle molte specie, quella che ci interessa, ed è più conosciuta, è la *Calendula officinalis*, pianta erbacea della grande famiglia delle Asteraceae o composite, come la già trattata Camomilla, alta fino a 60 cm dai bei fiori simili a grosse margherite. Proprio i fiori costituiscono la droga e, come abbiamo visto per la camomilla, sono in effetti dei capolini dai numerosi fiori periferici ligulati, che sembrano i petali dell'unico fiore, ed un bottone centrale di piccoli fiori tubolari. I fiori periferici, molto numerosi, e quelli centrali contengono i principi attivi della pianta; i capolini vengono raccolti durante la lunga e continua fioritura, dalla primavera fino ai primi geli. I bei fiori arancioni, appariscenti e di circa 5-6 cm di diametro, dal caratteristico profumo, si chiudono al calar della luce, si raccolgono preferibilmente nelle prime ore del mattino e si fanno seccare velocemente a bassa temperatura per conservare al meglio i colori vivaci. Il fatto che questa pianta fiorisca continuamente e per un lungo periodo, ha suggerito il suo nome: *Calendula* deriverebbe dal latino *Calendae*, che è il primo giorno del mese, di ogni mese, a significare proprio la continua fioritura, quasi tutto l'anno. Presenta, come altre Compositae, il fenomeno dell'eliotropismo: i suoi fiori seguono il corso del sole, per questo i latini la chiamarono *solsequium* (che segue il sole), da cui deriva la forma contratta *sosli-sousli* ed infine *souci*, nome francese della *Calendula*. Una curiosa e tradizionale caratteristica di questa pianta è che funziona da barometro per gli agricoltori: se alle sette del mattino i fiori sono ancora chiusi in giornata poverà certamente, se invece si aprono tra le sei e le sette si può sperare nel bel tempo. Non di rado

è stato usato il fiore di *Calendula* per sofisticare lo Zafferano sfruttandone il colore e la somiglianza dei fioricini tubolari centrali secchi con i preziosi stigmi del croco. Gli allevatori di pollame lo usavano, in aggiunta ai mangimi, per ravvivare il colore delle carni e del tuorlo delle uova. La droga che si trova in commercio è costituita dai capolini interi

alcoli, steroli, caroteni e xantofille, acidi fenolici, sostanze amare e tannini.

L'industria farmaceutica prepara l'estratto fluido e la tintura madre: con quest'ultima si prepara la pomata o il gel (10-20% di T.M.). È in questa forma che la *Calendula* viene più comunemente impiegata sfruttando appunto le sue indicazioni. Risulta

utilizzata per lunghi periodi risultando particolarmente utile, gradita ed efficace in tutti quei disturbi legati ad un'alterata circolazione venosa come varicosi, tromboflebiti ecc. poiché tende a migliorare le condizioni della cute, riduce localmente l'infiammazione e la tensione dei tessuti. Trova un efficace impiego, insieme alle altre necessarie applicazioni mediche, nella profilassi e terapia delle piaghe da decubito. Le preparazioni di *Calendula* si possono usare con tutta tranquillità, anche in caso di pelli sensibili e allergiche, essendo praticamente prive di effetti collaterali.

Ma è durante l'estate che l'uso della *Calendula* raggiunge il suo massimo. Viene infatti impiegata, con ottimi risultati, in tutte quelle forme di irritazione della pelle legate alla iniziale ed eccessiva esposizione al sole: funziona come ottimo dopo sole dando una gradevole sensazione lenitiva e rinfrescante. Ed ancora: in questo periodo di caldo ed afa, mitiga il fastidioso prurito delle punture degli insetti, zanzare, moscerini, ragnetti e simili, evitandoci l'uso di creme antistaminiche o cortisoniche che possono presentare anche controindicazioni importanti. Per tutte queste proprietà la *Calendula* è presente in tante preparazioni cosmetiche e farmaceutiche come creme, latti, saponi, shampoo e bagni schiuma, ed anche collutori, pomate, ovuli, supposte, lavande e clismi. Per via interna, viene riconosciuta alla *Calendula* un'interessante proprietà emmenagoga e antidismenorroica, peraltro note da sempre, cioè di stimolazione del flusso mestruale e diminuzione dei fenomeni dolorosi, un'azione antispasmodica verso la muscolatura liscia in generale, e coleretica sulle secrezioni biliari. Studi recenti evidenziano un buon effetto della *Calendula* sul Sistema Nervoso Centrale, come sedativo, sul sistema vascolare come ipotensivo e vasodilatatore ed agisce come preventivo nelle distrofie del tratto gastro enterico, ulcera gastrica, gastrite, colite e proctite. Un'erba interessante, molto amica della nostra pelle, e ricca di prospettive.



## PILLOLE VERDI: IL DIGESTIVO BASILICO

Do questo mese una veloce ricetta per un liquore digestivo, molto semplice ma gradevolissimo, che d'inverno ci ricorderà la calda estate. Dunque, per circa un litro di liquore occorrono 5 o 6 belle foglie di Basilico (*Ocimum basilicum* delle *Lamiaceae*) che metteremo a macerare per 3 giorni con 300 ml di alcool etilico a 95° in un barattolo di vetro ben chiuso, agitandolo di tanto in tanto. Il quarto giorno prepariamo uno sciroppo semplice sciogliendo a caldo 300 grammi di zucchero in 300 ml d'acqua; togliamo le foglie di basilico, esaurite, dall'alcool che sarà diventato verde e che uniremo allo sciroppo, dopo che si sarà raffreddato. Filtrare il tutto. Va gustato, naturalmente, con moderazione.

o parzialmente sfatti delle varietà piene, cioè con molti fiori ligulati periferici e pochi fiori tubolari centrali; quelli ligulati sono femminili, lunghi 2-3 cm e presentano sulla punta 3 dentature caratteristiche. La *Calendula* è da sempre usata, soprattutto per uso esterno, per la sua importante azione antinfiammatoria disinfettante e protettiva: una vera amica della pelle.

Il fitocomplesso è costituito da un olio essenziale, flavonoidi, glucosidi,

quindi utile per pelli secche, screpolate, delicate, arrossate, irritate ed anche nella disinfezione e cicatrizzazione di abrasioni e ulcere di vario tipo. In Farmacia è molto richiesta, ed anche consigliata, durante tutto l'anno per curare gli arrossamenti da pannolino dei neonati, per la pelle delicata e sofferente delle persone anziane, magari costrette a letto, ed irritate da sudore o cause legate all'immobilità. È ottimamente tollerata e quindi può essere prescritta e