

29 Agosto 2016

Proprietà e virtù della calendula

Lenitiva, cicatrizzante e alleata del benessere femminile. Ecco i segreti e i benefici di questa pianta colorata che fiorisce tutta l'estate



Proprietà degli alimenti

Le **proprietà della calendula** sono tante, ma facili da imparare. Questo fiore dal color arancio intenso racchiude infatti virtù che "addolciscono" l'estate e sono alleate preziose del benessere femminile [1]. In più, sia le sue foglie che i petali dei fiori possono diventare ingredienti di **ricette benefiche** e colorate. La calendula si presta infatti alla preparazione di zuppe, frittate pastasciutte come i gustosi tagliolini alla calendula e rosmarino [2], ma anche risotti [3] dal gusto intenso e vagamente amaro. E non è tutto, perché oltre ad essere ricco di proprietà, il fiore di calendula - una volta essiccato - può essere un gustoso **sostituto dello zafferano** nelle ricette della tradizione.

Fiori in cucina: prepariamoli con fantasia (e qualche precauzione) [4]

La calendula è un'erba annuale che **fiorisce per tutta l'estate**. È una pianta amica della pelle che preferisce il pieno sole, ma si adatta bene a diverse condizioni climatiche. La calendula deve le sue proprietà al contenuto di triterpeni, flavonoidi, caroteni, fitosteroli, olio essenziale, mucillagini, acido salicilico e sostanze amare. La presenza delle mucillagini, in particolare conferisce a quest'erba **virtù antinfiammatorie**, consentendole di agire sulle irritazioni delle mucose. È dunque indicata in caso di colite, gastrite e fastidi a carico dei tessuti interni. La calendula è inoltre un ottimo **rimedio contro le scottature**. Per uso esterno, è un'ottima alleata della pelle anche in caso di ferite, arrossamenti, irritazioni, perfino d'infiammazioni gengivali, grazie alle sue virtù antisettiche, cicatrizzanti, rinfrescanti ed emollienti.

Tre erbe per il benessere della pelle [5]

La calendula è inoltre impiegata da sempre come rimedio per i **disturbi femminili** legati al ciclo mestruale. Le sue proprietà aiutano infatti a riequilibrarne il flusso e sono un sollievo per i **dolori addominali** grazie

alla loro azione antispasmodica. Assunta in menopausa può aiutare a tenere a bada il colesterolo e l'ipertensione che talvolta accompagnano questo passaggio nella vita delle donne. Le proprietà della calendula stimolano inoltre l'attività di fegato e cistifellea. Al di là delle sfiziose ricette, dunque, per scegliere le **modalità di assunzione** è opportuno consultare il medico o l'erborista per farsi consigliare su dosi e tempi ideali, e beneficiare a tutto tondo delle differenti virtù di questa pianta estiva.

Potrebbe interessarti anche

I cibi giusti per rigenerare la pelle [6]

Tutte le proprietà del rosmarino [7]

Olio essenziale di bergamotto: rimedio naturale made in Italy [8]

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/benessere/erbe-alleviare-i-dolori-mestruali>

[2] <http://ricette.donnamoderna.com/tagliolini-al-burro-di-rosmarino-e-calendula>

[3] <http://flowers2eatbio.com/risotto-alla-calendula/>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/fiori-cucina-prepariamoli-con-fantasia-e-con-qualche-precauzione>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/tre-erbe-il-benessere-della-pelle>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/i-cibi-giusti-rigenerare-la-pelle>

[7] <https://www.territori.coop.it/benessere/tutte-le-propriet%C3%A0-del-rosmarino>

[8] <https://www.territori.coop.it/benessere/olio-essenziale-di-bergamotto-rimedio-naturale-made-italy>