a cura del dottor **Renato Raimo**
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore
www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com

CALENDULA OFFICINALIS, la forza che viene dal sole

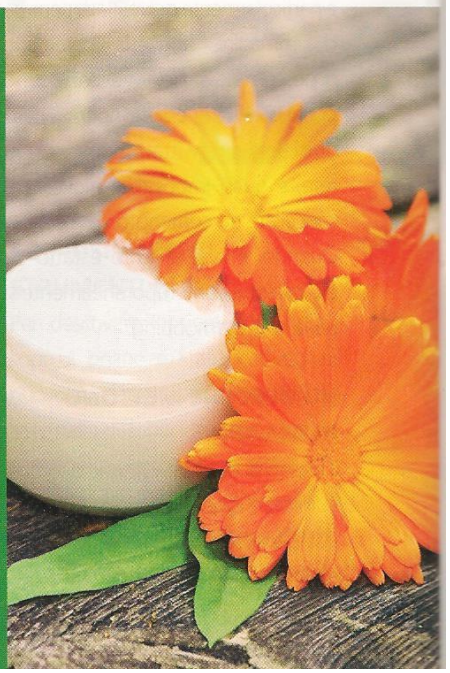
Il suo nome deriva dal latino "*kalendae*" -primo giorno dell'anno- a indicare l'abbondante fioritura che, puntuale, caratterizza ogni mese dell'anno. I latini la chiamarono, poi, "*solsequium*" -che segue il sole- perché i fiori della calendula sbocciano quando il sole è già alto e a lui si rivolgono sempre. Lo seguono tutto il giorno, fino a chiudersi al tramonto. E che sia proprio a questa continua esposizione al sole che dobbiamo tutta la forza vitale medicamentosa della calendula?

Racchiude in una sola pianta tante azioni differenti: nel fitocomplesso della calendula, infatti, i flavonoidi, gli olii essenziali, le mucillagini, le saponine, la vitamina C e altri composti la rendono preziosa in diversi casi. Per esempio, è antinfiammatoria, antisettica, cicatrizzante, antispasmodica, ed emmenagoga (cioè in grado di provocare e facilitare il flusso mestruale) e coleretica (agevola la secrezione della bile). Esiste forse un farmaco di derivazione chimica-industriale che esplichi da solo questo mix di attività?

Chi conosce poco la calendula la consiglia soprattutto nel trattamento delle pelli secche, delicate e facilmente arrossabili, per la presenza delle mucillagini, limitandone l'uso all'ambito cosmetico. In realtà, la calendula è molto di più ed è un tutto da riscoprire. L'uso dei suoi estratti è prevalentemente topico o locale: oltre a migliorare l'elasticità e il trofismo cutaneo, rende la pelle più resistente agli stress meccanici. Ma la sua forza si esplica soprattutto nelle forme di sofferenza della pelle, dal trattamento delle infiammazioni, agli eczemi e bruciature, fino alle ulcere varicose, favorendo il processo di epitelizzazione, cioè la ricostruzione con tessuto epiteliale, processo "riparativo" che porta alla definitiva guarigione. L'applicazione costante di un preparato per uso topico idoneo dal 10 al 20% in tintura madre di calendula è molto efficace, in particolare, nel trattamento dell'insufficienza venosa a livello degli arti inferiori e delle ulcere venose. La tollerabilità è ottima anche con un uso prolungato: riduce la flogosi a livello di cute e mucose e la tensione tissutale locale, migliorandone la vascolarizzazione. Per queste attività un preparato a base di calendula a queste concentrazioni è tra i migliori anche per la prevenzione delle piaghe da decubito e nelle ferite difficili: accelera la cicatrizzazione, riduce il pro-

LA CARTA D'IDENTITÀ DI QUESTO RICCO FITOCOMPLESSO

- **Nome comune**: Calendula officinalis L. - Famiglia: asteracee.
- **Parte utilizzata**: foglie e sommità fiorite.
- **Attività principali**: antinfiammatorio, antisettico, cicatrizzante; antispasmodico, coleretico.
- **Impiego terapeutico**: *uso esterno* (sostenuto da studi in vitro e in vivo): trattamento di pelli secche, screpolate, delicate, facilmente arrossabili, in caso di dermatosi eritematosa (eritema da pannolino, lievi ustioni, eritema da agenti chimico-fisici), acne, ulcere, foruncoli, ipercheratosi (callosità e cheratosi);
  - *uso interno*: irregolarità mestruali e dismenorrea, raffreddore, faringiti, forme virali (non sostenuto da studi, ma derivante dall'uso accreditato nella tradizione).
- **Formulazioni**: creme dal 10 al 20 % in tintura madre, da preferire i preparati estemporanei in farmacia senza conservanti;
  - soluzioni in acqua con 25/30 gocce di tintura madre per applicazioni topiche.
- **Tossicità**: non sono segnalati effetti collaterali o tossici, salvo sensibilità individuale verso le asteracee.
- **Interazioni con farmaci**: non segnalate.



cesso infiammatorio e ostacola le infezioni da stafilococchi.
Sono state evidenziate, poi, proprietà antivirali della calendula nei confronti dell'herpex simplex (ne inibisce la crescita), ma trova largo uso anche nel quotidiano trattamento igienizzante della pelle, risultando efficace nel combattere alcune infezioni micotiche. Esempio tipico è il "*Tinea pedis*", il fungo responsabile del "piede d'atleta", che si può contrastare con un'asciugatura accurata e l'uso di un talco alla calendula. I deodoranti alla calendula senza profumazioni sono, poi, da preferire per la sanificazione di una corretta sudorazione ascellare. E contro eczemi, dermatosi e infiammazioni delle mucose del cavo orale si possono diluire 25 gocce di tintura madre in un bicchiere d'acqua, per lavaggi e medicazioni.
Riguardo a un uso interno, la calendula è molto efficace nei disturbi del ciclo mestruale, poiché svolge attività emmenagoga e antispasmodica. La sua azione ristabilisce il flusso, diminuendone i fenomeni dolorosi e gli spasmi e favorendo al contempo una regolarizzazione del ciclo. In particolare, sono i flavonoidi presenti nel fitocomplesso di calendula i responsabili dell'azione antispasmodica e antiflogistica. Per un'azione efficace in questi casi si può assumere tintura madre in dose di 40 gocce 2-3 volte al giorno, diluite in un bicchiere d'acqua, per una settimana, incominciando 10 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni. Affidatevi, però, a professionisti esperti e confrontatevi sempre con loro: sapranno illuminarvi sui mille impieghi della calendula.