



L'AMICA DIMENTICATA

N.12

VINCENZO IORIO

Calendula

La pianta che fiorisce ogni mese.

Cari amici lettori, siamo arrivati al nostro dodicesimo appuntamento e non affiora la stanchezza nello scrivere riguardo delle meraviglie della natura. Nella speranza che permane in voi l'interesse, mi appresto a raccontarvi qualcosa di interessante, felice e onorato di servirvi tramite questa piccola rubrica. Fino ad ora sono stato incoraggiato da moltissimi lettori che in questi ultimi tempi mi hanno scritto mostrando interesse per le cose che abbiamo trattato. Come avete già capito, cerco sempre di trovare nella vita di tutti i giorni il giusto equilibrio del nostro essere con le sconfinite risorse messe a disposizione dalla natura. Molte volte al presentarsi di un sintomo qualsiasi di un nostro malanno passeggero, siamo abituati a rivolgerci subito ad un medico oppure a ricorrere direttamente ad una farmacia per trovare in un composto chimico di sintesi la soluzione al nostro problema. A volte, nel tentativo di curare la nostra affezione, non valutiamo i rischi o gli effetti collaterali del prodotto che utilizziamo. Se per un banale mal di testa che si presenta per un giorno o da appena qualche ora, si preferisce assimilare prodotti chimici o compresse miracolose, senza provare prima una bella camomilla o una tisana di menta piperita (senza alcun effetto collaterale), allora è veramente utile seguire questa nostra rubrica che ci insegna soprattutto a volerci bene di più. Un mio amico molto caro un giorno mi disse: << Trovo che i rimedi erboristici siano molto salutari ma scomodi; è praticamente impossibile oggi nell'attività frenetica della vita moderna, fermarsi un attimo e prepararsi una tisana a base di erbe >>. É proprio questo il punto, dobbiamo fermarci un attimo. Involontariamente il mio amico mi ha dato la risposta che cercavo. Attraverso la pratica fitoterapica infatti si esercita un placebo straordinario sul nostro organismo. Questa influenza è già ampiamente conosciuta dalle culture orientali che la esercitano da un tempo memorabile. Attenzione! Le piante officinali posseggono principi attivi di indiscutibile efficacia e molti di questi sono utilizzati per preparare farmaci attualmente presenti in commercio nelle migliori farmacie di tutto il mondo. Quello che intendo dire è che la pratica di usare le piante come terapia per alcune lievi affezioni del nostro organismo, porta la coesistenza di due effetti benefici: Il primo beneficio è indubbiamente legato alla presenza del principio attivo presente all'interno della pianta, l'altro è la predisposizione mentale del

soggetto ad essere curato tramite una pratica che gli richiede una sorta di rito da eseguire per la preparazione del prodotto. Pensate per esempio agli ansiosi che sono costretti a preparare la loro razione di biancospino utilizzando la tisaniera, facendo bollire l'acqua, aggiungendovi un cucchiaino di zucchero di canna o miele, e attendendo quei dieci minuti necessari affinché l'infuso sia pronto. Tutto questo rituale è di straordinaria efficacia per la cura della loro agitazione nervosa. Quindi in un numero molto elevato di casi è possibile trovare nelle piante un rimedio molto efficace, completo e privo di controindicazioni per le nostre lievi disfunzioni organiche.

A questo punto rimbocchiamoci le maniche e approfittiamo di questo momento meraviglioso per incamminarci ancora una volta nel mondo delle piante. Proprio l'altro giorno, mentre ero in giro per lavoro, mi sono accorto guardando un pò qua e là dai finestrini della mia auto, che, lungo i tratti erbosi erano sbocciati dei fiorellini gialli caratteristici. Non c'era alcun dubbio, si trattava della *Calendula Arvensis*. È stata proprio questa osservazione che mi ha fatto pensare di scrivere qualcosa di interessante su questa piccola e diffusa piantina che comincia ad apparire proprio in questo periodo. La calendula è una piantina appartenente alla grande famiglia delle composite. È una pianta annuale o raramente biennale, presenta fusti poco pelosi alti da 40 a 50 cm. Il nome calendula viene dal latino *Kalendae*, *calende*, primo giorno del mese nel calendario romano, perchè la pianta fiorisce ogni mese. I latini la chiamavano anche *Solsepium* (seguace del sole) poichè i fiori si aprono e si chiudono al sorgere e al calare del sole. Cresce nei campi nelle vigne e nei giardini di tutta l'area mediterranea. Provate ad osservare in questi giorni di febbraio, gli incolti o anche i muri coperti da qualche macchia di verde, vedrete certamente dei piccoli fiorellini gialli che molti, profanamente, chiamano margherite.

Si conoscono due specie caratteristiche di piantine: la *calendula arvensis* e la *calendula officinale*. Quest'ultima è largamente utilizzata dai fitoterapici per le sue proprietà medicinali. La *C. officinale* chiamata anche Fiorrancio ha dei fiori un pò più grandi della *C. arvensis*, inoltre i fiori della *calendula officinale* risaltano di un bel colore arancione presente soprattutto nella parte terminale dei petali. La *C. arvensis* invece ha fiori piccoli e gialli e solo in alcuni casi i petali presentano lungo i bordi una striatura arancione. Le foglie della *C. officinale* sono più grandi, alterne, sinuato-ondulate. Le foglie della *C. arvensis* sono più piccole, sinuate-ondulate lanceolate. Le calendule contengono grandi quantità di carotenoidi, flavonoidi, saponine, olio essenziale ad azione antibiotica e una sostanza amara chiamata *calendina*. La *calendula* è molto conosciuta per le sue proprietà cicatrizzanti. È usata per il trattamento di ferite alla gamba. Il caule pestato e applicato ai calli e alle verruche ne provoca il rapido distacco. È usata anche per gargarismi e sciacqui in caso di infiammazioni gengivali e faringiti. La pianta esercita inoltre una certa azione antispastica e antiinfiammatoria sugli organi interni, soprattutto fegato e bile. In alcune preparazioni culinarie i petali vengono aggiunti all'insalata per dare un tocco

di colore. Se questa primavera che sta per giungere, passeggiando di mattina per qualche sentiero di campagna scorgete un fiore arancione con l'interno più giallo che rassomiglia ad una margherita e lo vedete interamente nella sua bellezza eretto sul suo fusto verde carnoso, non potete sbagliarvi, si tratta di una calendula officinale. Il suo portamento, la sua bellezza, l'ampia apertura del suo calice, è un chiaro segno della primavera che è iniziata e vi sta soprattutto assicurando la splendida giornata di sole che vi si presenterà.



= Calendula Arvensis =



= Calendula Officinalis =