



La **calendula** è una pianta rustica che **si adatta a diversi ambienti e terreni**. Può essere coltivata anche in collina fino a 600 m di altitudine, in zone con una buona esposizione. Si rinviene allo stato selvatico nell'Italia meridionale. Alcune varietà sono coltivate nei giardini e presentano fiori più grandi e colorati.

Il nome calendula deriva dal latino *calendae*, cioè "**primo giorno del mese**", a indicare che fiorisce il primo giorno di ogni mese per tutto l'anno. Altra ipotesi è che si chiami così da "**calendario**", poiché segna il ritmo del giorno aprendosi al mattino e chiudendosi al tramonto. La tradizione contadina vuole che, se al mattino i fiori rimangono chiusi probabilmente pioverà. Per questo motivo, nei testi medievali era indicata col nome di Solis sponsa, ossia "sposa del sole".

La calendula è nota anche col nome popolare di "**oro di Maria**", forse per la proprietà del suo infuso di alleviare i dolori periodici femminili, evidenziandone così il legame con il femminile, con la Grande Madre; d'altro canto il suo seme uncinato ricorda una falce di luna.

### **Usi della calendula**

La **calendula** contiene triterpeni, flavonoidi, polisaccaridi, caroteni, fitosteroli, olio essenziale, mucillagini, acido salicilico e sostanze amare. Per uso interno, generalmente come tintura madre o macerato glicerinato, viene impiegata nelle **disfunzioni dell'apparato genitale femminile**, poiché aumenta le mestruazioni scarse e diminuisce quelle abbondanti. Ha **azione antispasmodica** sui dolori mestruali e addominali.

La **proprietà antinfiammatoria** agisce sulle irritazioni delle mucose, data la presenza delle **mucillagini**, ed è quindi indicata in caso di colite, gastrite, ulcere e qualunque patologia a carico dei tessuti interni.

Per uso esterno le sue **attività antinfiammatorie**, antisettiche, cicatrizzanti, rinfrescanti, emollienti e dermopatiche la rendono il rimedio elettivo per scottature, ferite, arrossamenti e irritazioni della pelle, delle ulcere della bocca e per infiammazioni gengivali.