

## Καλέντουλα: Ένα βότανο βάλσαμο για το δέρμα, τις φλεγμονές και το στομάχι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η καλέντουλα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Είναι ένα ετήσιο φυτό που καλλιεργείται συχνά σε κήπους αλλά και σε αγρούς. Χρησιμοποιείται σε αλοιφές, πίνεται ως τσάι ενώ δρα αποτελεσματικά κατά της φλεγμονής.



Τα άνθη της είναι κίτρινα ή ζωηρά πορτοκαλί, απλά ή διπλά και τα φύλλα της αντίθετα. Μάλιστα, αν κάποιος τρίψει τα ξεραμένα φύλλα της θα δοθεί μια ιδιαίτερα ευχάριστη αρωματική μυρωδιά.

Η καλέντουλα των αγρών φτάνει μέχρι τους 50 πόντους σε ύψος και το χρώμα της είναι ζωηρό πορτοκαλί. Φυτρώνει μέσα σε αμπέλια ή λιβάδια και έχει τις ίδιες ιδιότητες με αυτήν που καλλιεργείται. Η εποχή της άνθισης και της συλλογής της είναι από τον Μάιο μέχρι και τον Οκτώβριο. Μέρη του φυτού όπως τα κεφάλια, συλλέγονται όταν ανοίξουν τελείως και ξηραίνονται σε σκιά και σε θερμοκρασία μικρότερη από 35 βαθμούς κελσίου.

Η ιστορία της καλέντουλας

Η ιστορία της πηγαίνει πολλούς αιώνες πίσω όταν χρησιμοποιούνταν από τον αρχαίο, τον ρωμαϊκό, αραβικό και ινδικό πολιτισμό ως θεραπευτικό βότανο, αλλά και ως συστατικό σε φαγητά, καλλυντικά και υφάσματα. Η ονομασία της έχει λατινική ρίζα και προέρχεται από τη λέξη "calens", που σημαίνει την πρώτη μέρα κάθε μήνα, καθώς οι Ρωμαίοι ισχυρίζονταν ότι τότε ανθίζει.

Η θεραπευτική της ιδιότητα είναι γνωστή αιώνες πριν. Για παράδειγμα, στην

αρχαιότητα έφτιαχναν ένα ποτό, στο οποίο έβαζαν άνθη καλεντούλας μέσα σε κρασί κι αυτό το χρησιμοποιούσαν για την θεραπεία της δυσπεψίας. Επίσης, τα πέταλα της είχαν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή κρεμών που θεράπευαν ερεθισμούς του δέρματος.

#### Συστατικά

Η καλέντουλα περιέχει μια σειρά από ευεργετικά συστατικά, στα οποία οφείλονται οι θεραπευτικές της δράσεις. Συγκεκριμένα περιλαμβάνει σαπωνίνες, καροτενοειδή, στερόλες, φλαβονοειδή και αιθέρια έλαια.

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Πλέον η καλέντουλα θεωρείται από τα πιο σημαντικά βότανα για την αντιμετώπιση των δερματικών προβλημάτων όπως είναι η φλεγμονή ή μόλυνση. Οι σαπωνίνες είναι αυτοί που δρουν αποτελεσματικά κατά της φλεγμονής.

Τα άνθη της έχουν αποδειχθεί ευεργετικά στην γρήγορη επούλωση των πληγών, λόγω της αντισηπτικής της δράσης.

Δημοφιλής, είναι και οι ευεργετικές ιδιότητες της για το δέρμα, διότι περιέχει καροτενοειδή και φλαβονοειδή. Για αυτό το λόγο περιλαμβάνεται σε αρκετές κρέμες προσώπου ή σώματος.

Το τσάι από τα άνθη και τα φύλλα της, είναι τονωτικό κατά των κισρών και ταυτόχρονα συντελεί στη σωστή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων.

Από την άλλη, η αλοιφή της καλέντουλας είναι ιδιαίτερα θεραπευτική για την ακμή, ενώ κατευνάζει φλογώσεις του δέρματος και βοηθά το ξηρό δέρμα.

Τα άνθη του φυτού επίσης βοηθούν τα πονεμένα ή και κουρασμένα πόδια.

Όταν λαμβάνεται με εσωτερική χρήση π.χ ως τσάι, μπορεί να αντιμετωπίσει τα έλκη του στομάχου. Ειδικότερα, χρησιμοποιείται για θεραπεία γαστρικών και δωδεκαδακτυλικών ελκών.

Σημαντικό πλεονέκτημα της είναι ότι καθαρίζει το αίμα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο σε περιπτώσεις καρκίνου που είναι μη εγχειρίσιμες.

Τα αιθέρια έλαια, αναστέλλουν των πολλαπλασιασμό των βακτηρίων και των μυκήτων.

Τέλος, το λάδι της καλέντουλας μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν βρεφικό λάδι ή σαν λάδι για μασάζ με αρωματοθεραπεία για όλους τους τύπους δέρματος.

Πηγή: [news4health.gr](https://news4health.gr)