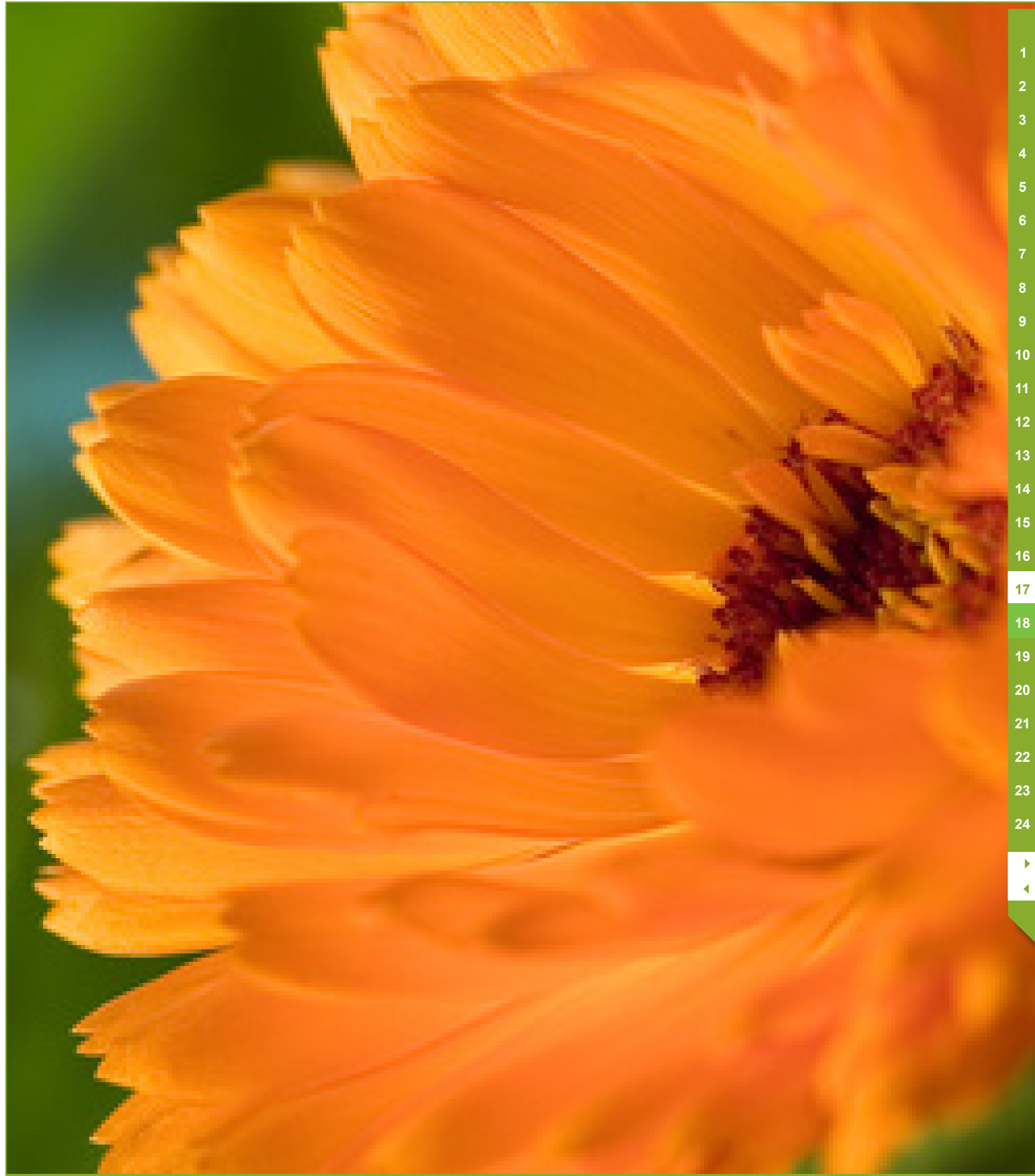


La Caléndula

La caléndula o "caléndula officianalis" es una pequeña planta perenne con flores de color amarillo o naranja intenso, de hojas largas y carnosas. Se la conoce por diversos nombres como maravilla, botón de oro, corona de rey, flor de difunto, rosa de muertos y florecen desde la primavera hasta el otoño.

Las propiedades beneficiosas de la caléndula son tan variadas e importantes que se ha convertido en una planta muy usada tanto de forma interna como externa.

Los vistosos y coloridos pétalos de la caléndula son comestibles y pueden servirnos para animar las ensaladas veraniegas. En determinados países, se come en ensaladas y se la usa para dar color a los platos como sustituto del azafrán.



Propiedades:

Durante siglos la caléndula se ha venido utilizando tradicionalmente como medicina. A la caléndula se le confieren diversas propiedades terapéuticas: antiinflamatoria, antiséptica, anti-espasmódica, cicatrizante, hipotensora, desintoxicante, digestiva, fungicidas,... y esto es debido a los principios activos que contiene; hasta un 0,8% flavonoides, aceites esenciales, saponinas, mucílagos, calendina, carotenoides, entre otros.

Es anti-anémica, diaforética, cardiotónica, cicatrizante, y ha demostrado su efectividad contra parásitos intestinales, contra la conjuntivitis, varices, faringitis, gingivitis, y picaduras de diversos tipos. Se la utiliza en infusiones, tinturas, pomadas y bálsamos. Por sus propiedades anti-inflamatorias se suele usar para el tratamiento de problemas de la piel en cremas faciales y corporales. Es antiséptica y se la usa en compresas para aliviar úlceras, picaduras de insectos, fiebres, piel irritada, etc. y en forma de tintura para tratar inflamaciones.

Indicaciones:**Uso externo**

Tradicionalmente ha sido reconocida como una de las mejores plantas para tratar afecciones diversas de la piel y las mucosas. Ayuda a desinfectar y cicatrizar. Está especialmente indicada en el tratamiento tópico de afecciones como heridas, pieles inflamadas y reseca, picaduras de insectos, medusas, llagas y magulladuras, verrugas, contusiones, leves quemaduras solares,...

Se utiliza para tratar la conjuntivitis, eccema, herpes, la gingivitis, la tiña, el pie de atleta, varices, y otras lesiones menores y problemas de la piel.

Uso interno

Asimismo las flores de la caléndula tomadas en infusión y combinadas con otras plantas como el anís verde, el hinojo o la manzanilla, se vienen usando tradicionalmente como remedio eficaz para tratar trastornos digestivos (gastritis, flatulencia, indigestiones, etc.) ya que ayuda a suavizar el sistema digestivo y a eliminar infecciones. La caléndula se utiliza para mejorar la digestión y estimular la producción de bilis, la curación de úlceras gástricas y la regulación de trastornos menstruales.

En la medicina popular se la viene utilizando para el tratamiento de las úlceras (en boca y garganta), colitis, hepatitis, inflamación de las glándulas, los problemas menstruales, y enfermedad pélvica inflamatoria, que parece ser la más apoyada por los resultados científicos.

A tales fines se pueden usar tanto los pétalos secos como los frescos de la flor. La infusión de caléndula se puede usar como tónico o astringente facial.

La caléndula ha demostrado su efectividad a la hora de estimular el funcionamiento del hígado, la vesícula biliar y el útero.

Distintas formas de uso

La caléndula se usa de diferentes formas. Las principales son: Infusión, compresas, tinturas, lociones, cremas y aceites.

Precaución:

No está aconsejada para personas que presenten hipersensibilidad o alergia a la caléndula. Especialmente está contraindicada durante el embarazo por su acción estimulante del útero.

