

Calendula officinalis - Soucis Officinal



Utilisation :

L'action antispasmodique du souci des jardins permet de soulager les douleurs menstruelles et abdominales.

Sa forte teneur en mucilage explique qu'il soit préconisé en cas de :

Douleurs gastriques

Reflux gastrique

Irritations des muqueuses

Colites

[Tapez ici]

En usage externe, ses propriétés anti-inflammatoires le rendent particulièrement efficace dans le soin des affections cutanées, telles que les rougeurs, les petites blessures, les brûlures et les irritations.

Recettes médicinales:

Tisane de calendula

Pour la préparer, une poignée de fleurs de cette plante séchée suffit. Durant la bonne saison (du début de l'été jusqu'à l'automne avancé), ramassez quelques fleurs et faites-les sécher chez vous.

Pour ce faire, placez les fleurs entières en un lieu abrité du soleil et de l'humidité. Les pétales commenceront alors à sécher au bout de 2 jours et à tomber naturellement.

Il est bien sûr possible de se procurer des préparations toutes faites chez un herboriste. Mais le calendula y est cependant souvent mélangé à d'autres plantes.

Or, seules les fleurs de calendula développent une action renforçant le système immunitaire et constituent une panacée contre les maux de tête et les troubles du sommeil.

Ingrédients:

1 poignée de pétales de calendula séchées

1 tasse d'eau

Préparation :

Placez vos pétales de calendula séchés directement dans la tasse. Versez l'eau déjà chaude et laissez infuser 10 minutes environ. Filtrez à l'aide d'une passoire et buvez votre tisane encore chaude.

Pour enrichir votre tisane et amplifier ses vertus, ajoutez un peu de menthe poivrée, de mélisse, de fleur de tilleul, de camomille et de mauve.

Pommade de calendula

Petites lésions, coupures, contusions ? La pommade de calendula est sans aucun doute un remède naturel très efficace.

[Tapez ici]

La préparer soi-même est un véritable jeu d'enfants.

Vous aurez cette fois-ci besoin de :

30 gr de pétales de calendula frais, de préférence tout juste cueilli
100 gr de lanoline (cire de laine, se trouve en pharmacie)
1 tasse d'eau

Préparation :

Placez les pétales et l'eau dans une casserole, faites cuire à feu doux, en mélangeant de temps à autre, jusqu'à ce que l'eau se soit complètement évaporée. Ensuite ajoutez la lanoline, tout en continuant à bien mélanger.

Le mélange doit devenir moelleux et homogène. Vous pouvez alors le poser sur un torchon en coton. Enroulez-le, laissez-le refroidir à température ambiante puis pressez-le énergiquement.

Votre pommade de calendula faite maison est prête à être utilisée. Conservez-la dans un récipient en verre, hermétiquement clos.

Macéras huileux

Vous pouvez utiliser le macérât huileux de calendula pour soigner, soulager et protéger la peau en profondeur, grâce à ses innombrables principes actifs.

Ingrédients:

2 poignées de fleurs séchées de cette plante
De l'huile d'olive en quantité suffisante pour remplir un flacon
1 filtre à café

Préparation :

Placez les pétales dans un flacon en verre, avec un bouchon à vis, et laissez-les sécher légèrement pendant 2 heures. Versez alors l'huile d'olive jusqu'à recouvrir totalement les fleurs.

Fermez le flacon et laissez reposer pendant 2-3 semaines. Puis, filtrez le tout à l'aide du filtre à café.

[Tapez ici]

Versez l'huile dans un récipient foncé, de manière à conserver votre huile de calendula au mieux, en protégeant ses propriétés bénéfiques et son parfum si caractéristique.

Recette de l'huile de calendula calmante

Le souci des jardins est l'une des plantes les plus utilisées en phytothérapie, pour ses propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Voici une autre recette bien-être de l'huile de calendula pour lénifier la peau.

Parfait pour régénérer la peau, cette huile est également préconisée en cas d'irritations dues aux couches culottes.

Ingrédient:

100 gr de fleurs séchées de cette plante
½ l d'huile d'amande

Préparation :

Mettez les fleurs séchées à macérer dans de l'huile d'amande et laissez reposer la préparation pendant 30 jours, dans un récipient en verre hermétiquement clos. Une fois par jour, agitez le flacon.

Au bout d'un mois, filtrez l'huile avec une gaze, pressez les résidus et conservez-le macérât dans une bouteille en verre foncé, dans un lieu frais et peu exposé aux rayons du soleil.

Sels de bain au souci des jardins

Quoi de plus agréable qu'un bain chaud, parfumé et relaxant, à l'arôme de calendula ?

Préparez ses sels de bain avec des fleurs séchées de souci des jardins est réellement d'une grande simplicité et une excellente idée cadeau.

Ingrédients :

100 gr de gros sel (ou de sel marin)
2 cuillerées de jaune de tagète
5 gouttes d'essence de citron (facultatif)
2 cuillerées de fleurs de calendula séchées

[Tapez ici]

Préparation :

Mélangez dans un plat le sel avec « le jaune de tagète » et laissez sécher quelques heures, en n'oubliant pas de mélanger de temps en temps. Ajoutez ensuite vos pétales et l'essence de citron, et le tour est joué !

Salade de calendula

Ingrédients :

1 salade verte, batavia de préférence

2 ou 3 fleurs de souci comestible

huile

vinaigre de vin, xérès si possible

sel, poivre

Préparation :

Séparez délicatement les pétales des fleurs de souci et réservez-les.

Séparez leurs pistils en autant de petits stigmates et mettez-les à macérer dans le vinaigre pendant que vous préparez la salade.

Triez la salade tout en la lavant, égouttez-la.

Disposez les feuilles de salade dans un saladier ou un plat très creux.

Semez les pétales de souci sur les feuilles de salade et assaisonnez au dernier moment d'une vinaigrette préparée avec huile, sel, poivre et vinaigre aromatisé aux pistils de souci.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}

[Tapez ici]

[Tapez ici]

BINICÉTABLES
— SUR MER —