

Calendula officinalis



Facile à cultiver le souci des jardins est une très bonne plante médicinale à installer dans votre jardin. Si vous n'avez pas de jardin vous pouvez aussi le faire pousser en pot ou jardinière. C'est le grand réparateur de la peau et des muqueuses.

Vous pouvez compléter ce document avec les fiches de transformation "Tisanes" et "Macérât huileux" en ligne sur mon site l-instant-plantes.com

Conseil de culture



Vous venez de recevoir votre carte "Sème ta graine" et ce sont de petites graines de Souci des jardins que vous avez entre les mains. Vous allez pouvoir découvrir cette super plante médicinale.

Le Souci ou Calendula officinalis est une plante annuelle très florifère qui offre de l'été jusqu'aux gelées, une profusion de petites marguerites aux couleurs gaies, jaune, orange. Vous pourrez semer vos graines de mars à juillet ou de septembre à octobre. Pour la cultiver disposez quelques graines sur la terre de votre jardin bien travaillé ou dans un pot avec du terreau. Ensuite recouvrez très légèrement avec cette même terre. Tassez et arrosez régulièrement pour que la terre soit humide.

Propriétés

Il aide à soigner tout les problèmes de peau qu'ils soient chroniques ou ponctuels. Par exemple l'eczéma, les psoriasis, les irritations, les démangeaisons, et toutes les blessures. Il calme l'inflammation et possède des vertus antibactériennes et antifongiques. Le calendula stimule la régénération cellulaire. En voie interne il protégera vos veines et muqueuses intestinales et calmera aussi les inflammations.

Comment l'utiliser

Ont utilise la fleur en fabriquant un macérât huileux, un baume ou une teinture mère. De manière générale retenez que le macérât ou le baume sera particulièrement adapté pour les ecchymoses, les démangeaisons ou comme cicatrisant. La teinture, elle, peut être appliquée sur des plaies. Vous pouvez aussi profiter des vertus du Souci en réalisant une infusion avec ses fleurs.

La fleur du Calendula est comestible, vous pouvez enlever le capitule et ajouter ses pétales aux salades. Pensez à décorer vos assiettes et vos plats avec, c'est un vrai bonheur de profiter de ses vives couleurs. La fleur entière peut être ajoutée dans des soupes ou autres plats mijotés !