

USO DA CALÊNDULA

O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, integrado à Fundação Luterana de Diaconia e vinculado à Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.



A calêndula tem origem no Mediterrâneo e nas Ilhas Canárias. Seu nome foi dado pelos romanos, que observavam que suas flores pareciam no primeiro dia de cada mês, em latim, Kalends. Devido a sua contínua florescência, a calêndula passou a ser símbolo de alegria, e cultivada nos jardins para espalhar felicidade.

Já os egípcios tinham o costume de usar as pétalas das flores para decorar pratos e temperar alimentos. No período medieval, monges prescreviam a erva para problemas intestinais, de fígado e para tratar picadas de insetos e outros animais peçonhentos. Seu uso medicinal é descrito desde o século 12.

A planta é rica em triterpenos, flavonoides, óleos voláteis e ácidos clorogênicos.

O último componente é famoso pela sua ação antioxidante, sendo muito usado pela indústria de cosméticos para evitar rugas e envelhecimento precoce da pele. Atualmente, o uso da calêndula é mais voltado para o tratamento tópico, para a pele que sofre ferimentos ou queimaduras. A planta ainda auxilia no processo de cicatrização, diminui a inflamação na pele em casos de picada de insetos e alivia a dor causada por machucados e cortes.

Para tratar pequenos ferimentos na pele, faça um chá por infusão, deixe esfriar ou coloque na geladeira e depois aplique o líquido com uma gaze ou pano. Para melhorar a cicatrização e reduzir a dor de lesões resultantes de queimaduras de sol, de água ou de gordura, aplique pomada ou loção de calêndula, que pode ser adquirida em farmácias.

Quando usada internamente, a erva tem efeito anti-inflamatório nos órgãos digestivos, especialmente no estômago e duodeno, pois favorece a produção da bile. É usada em casos de úlceras gástrica, má digestão e cólicas intestinais e para regularizar as alterações do ciclo menstrual. Compre a tintura, dilua em água e tome. O chá pode ser usado para fazer bochechos de 4 a 5 vezes por dia, para casos de gengivite e aftas na boca.

Um cuidado especial: a calêndula não deve ser usada internamente por gestantes e mulheres que estão amamentando e nem por crianças.

Conheça mais sobre o CAPA em www.capa.org.br

Esperamos que você possa usar esses conhecimentos para melhorar sua produção. Até o próximo programa!

