

Souci officinal (*Calendula officinalis*)

Type de plante: herbacée

Annuelle, qui se ressème. Vivace en climat doux

Famille: Astéracées

Parties utilisées: fleurs



● Descriptif

Les tiges sont robustes et anguleuses.

Les feuilles sont allongées et sessiles (attachées directement à la tige, sans pétiole).

Les fleurs sont groupées en capitules de fleurs ligulées autour des fleurs tubuleuses.

Elles sont d'une belle couleur vive, allant de jaune orangé à orange soutenu.

Les graines sont arquées et épineuses au-dessus ou parfois repliées en croissant, presque fermées et rugueuses. Elles restent longtemps vertes, ne brunissant qu'au moment de tomber.

● Propriétés

- Anti-inflammatoire
- Anti-œdémateux
- Cicatrisant
- Antiseptique
- Antibactérien
- Apaisant
- Diurétique
- Régulateur et calmant les règles douloureuses



- **Usages traditionnels**

En interne (en infusion) :

Le calendula peut soulager les règles douloureuses. Il peut aider aussi contre les dysménorrhées et les aménorrhées,

Il peut également soulager les ulcères gastriques et hémorroïdes.



En externe (en macérats ou en pommades)

Le calendula peut soulager les brûlures 1er et 2eme degré (coup de soleil par exemple). Il peut donc être utilisé pour accompagner une radiothérapie.

Il aide aussi à lutter contre l'ulcère veineux des jambes, les irritations de la peau, les gerçures, les contusions, les petites plaies, les piqûres d'insectes, l'eczéma, le psoriasis et les crevasses.

Enfin, en application locale, il peut aider contre les aménorrhées, et les dysménorrhées.

Recette : Lotion adoucissante
<p><i>Pour la peau: apaise l'eczéma et le psoriasis</i></p> <p><u>Ingrédients:</u></p> <ul style="list-style-type: none">● 2 cuillères à soupe bombées de fleurs fraîches de soucis (ou une cuillère à café de fleurs séchées)● 200 ml d'eau de source <p><u>Préparation:</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Verser l'eau bouillante sur les fleurs et laisser infuser pendant 20 mn.● Filtrer. <p>Cette lotion se conserve 5 jours au réfrigérateur.</p>

Recette : Condiment au vinaigre

Ingrédients:

- Boutons de souci
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de bon miel
- 1 cuillère à soupe de vin blanc
- Vinaigre de cidre pour remplir le récipient

Préparation:

- Mettre les boutons de soucis dans un pot en verre avec le sel, le miel et le vin blanc.
- Couvrir de vinaigre de cidre et laisser macérer au moins une semaine avant de l'utiliser
- Il se conserve 1 an dans un endroit frais, hors de la lumière.

Recette : Huile apaisante et relaxante

Nourrit et hydrate la peau

Ingrédients:

- Fleurs séchées de calendula (en fonction de la taille du pot)
- Huile d'olive vierge ou autre (en fonction de la taille du pot)

Préparation:

- Remplir un pot stérilisé de fleurs de calendula séchées, sans tasser.
- Couvrir de l'huile et laisser macérer au moins 45 jours dans un lieu chaud mais pas au soleil direct.
- Filtrer et utiliser pour tous les problèmes cutanés.