



Calendule



Plante de premiers soins, aux propriétés cicatrisantes. Utilisé en externe contre les inflammations de la peau, infection fongiques, plaies,

Noms communs	Calendule, souci du jardin (anglais : marigold)
Nom latin	<i>Calendula officinalis</i>
Famille	Astéracées (famille comprenant le plus grand nombre d'espèces de plante sur terre, un peu moins de 13000, incluant les marguerites, tournesol, laitues et pissenlits)
Description	Annuelle aux fleurs orangées vêtu d'un joli feuillage vert pâle. Parties utilisée : fleurs
Origine	Europe et Moyen-Orient
Culture et rusticité	Rustique au Québec, semer en pleine terre après le dernier gel, espacer 20 cm, fleurie en 60 jours
Usage	Médicinal, cosmétique
Nutrition	N/A
Propriétés fonctionnelles	Altératif lymphatique, antiseptique, fongicide, virocide, bactéricide, vulnéraire, émollient.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : 1-2 c. à thé par tasse d'eau, 2-3 tasses par jour. Teinture : 10-25 gouttes, 2-4 fois par jour. Jus de la plante fraîche utilisé dans le traitement du cancer du sein.
Contre-indications	Éviter durant la grossesse.
Conservation	Au sec, hermétique. À l'abri de la lumière.
Idées recettes	Des pétales de fleurs en salade, infusion comme base pour les smoothies et les desserts glacées.