

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Inhoud:	*	Historiek
* Voorkomen	Plantenprofiel *	Bloeitijd *
* Werking	Gebruikte delen *	Inhoudsstoffen *
* Bijwerkingen	Indicaties *	Contra-Indicaties *
* Synergie	Interacties *	Doseringen *



Goudsbloem

(*Calendula officinalis*)

[Familie](#) >

[Keukenkruiden](#) >

[Composietenfamili](#)

[e](#)

Historiek

Goudsbloem (*Calendula officinalis* L.) is een plant die al sinds eeuwen gebruikt wordt zowel inwendig als uitwendig vooral voor doorbloedingsstoornissen en huidproblemen.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

De Latijnse naam "Calendula" is vermoedelijk afgeleid van "calendae", wat betekent "eerste dag van de maand"; Dodoens dacht dat dit te maken had met bloemen die vaak open gaan rond het begin van de maand, volgens anderen omdat de bloeitijd lang is. Sommigen denken dat het afgeleid is van "calendulae", wat zoveel betekent als "kleine kalender" of "kleine klok", wat zou verwijzen naar het feit dat de bloemen zich sluiten als er geen zon is of dat de bloemhoofdjes meedraaien met de zon.

"Officinalis" betekent uit de "apothekerswerkplaats", dit verwijst naar het voorkomen naar de officiële lijst van geneeskrachtige planten. De Nederlands benaming wijst dan weer naar de zonnige aard van de plant en de eigenschap ervan om voedingsmiddelen, zoals kaas en boter, mooi goudgeel te kleuren.

Mariabloem en Marigold ontstonden door de associatie met de maagd Maria en later in het Engeland van de 17de eeuw met Queen Mary

In het oude Egypte vereerde men de gousbloem voor haar verjongende eigenschappen. In Griekenland, Rome, India en de Arabische wereld werd ze medicinaal gebruikt vooral voor hart- en circulatieproblemen.

Galenus (2de eeuw n. Ch.) raadde ze aan bij maag en leverproblemen. In het oude Griekenland waren er veel legenden rond deze plant onder meer met godheden als Apollo en Venus.

In oudere werken van bvb Virgilius, Plinius, Dioscorides ea. valt het soms moeilijk te weten of ze het over de *Calendula* hadden zoals wij ze kennen, de namen "Caltha" of "Klymenon" worden hier in dit verband genoemd.

"...gheeten ende wel ghewreven salmense jeghen venijn gheven dat comt van ghevenijnden beten. Dies ne salmen niet vergheten: men salse legghen up die wonde..." (uit "Der naturen bloeme" van Jacob van Maerlant 13de eeuw)

Hildegarde Von Bingen (12de eeuw) behandelde er leveraandoeningen, huidonreinheden, beten en favus (hoofdzeer, een schimmelinfectie van de hoofdhuid) mee.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Vanaf de 12de eeuw gebruikte men de bloem hoofdzakelijk voor brandwonden, zweren, wratten, geelzucht en buikklachten. Door haar warme en droge krachten kon ze de innerlijke mens verwarmen, vandaar dat men dacht dat het kijken naar de bloem een opbeurende werking op het gemoed had en voor een vrolijke stemming zorgde, waarbij de lever en milt verwarmd werden en de melancholie verdreef die daar zetelde. Ze gaf levenskracht en optimisme en kon vastzittende emoties of vergiftigingen losweken.

In de middeleeuwen werd de plant veel in kloostertuinen geteeld. Men maakte er toen al zalven van voor verwondingen en verzweringen. De tuingoudsbloem werd gewijd aan Onze-Lieve-Vrouw en stond in het "Capitulare De Villis" van Karel De Grote, een lijst van verplichte planten die in iedere kasteeltuin moesten staan.

Macer (15de eeuw) leidde uit de heldere kleur van de bloemhoofdjes af dat die het slechte humeur uit het hoofd konden halen.

Dodoens (16de eeuw) meende dat de bloem de menstruatie versterkte, de nageboorte vlotter deed afkomen, ontstoken rode ogen genas en hartkloppingen verlichtte.

Vanaf de 16de eeuw werden de bloemblaadjes vers verwerkt in salades en gedroogd in winterstoofpotten, ingemaakte vruchten en siropen.

Samuel Müller noemt in zijn "Vademecum Botanicum" van 1694, een hele reeks van klachten waarbij calendula goed kan helpen.

Deze plant werd door Culpeper (17de eeuw) aangeraden om het hart te versterken.

In Europa werd ze eeuwenlang gebruikt voor de behandeling van allerlei huidaandoeningen, bij lever- en darmproblemen, geelzucht, koorts, waterpokken, mazelen, insecten- en slangenbeten. In de volksgeneeskunde ook "kankerkruid" genoemd wegens vermeende hulp bij borst-, baarmoeder- en maagkanker. Nog steeds is het gebruik van goudsbloemzalf voor en na de

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

radiotherapie bij borstkanker aangeraden voor het vermijden van verbranding van de huid en voor het beter helen van de huid en littekens achteraf.

Tijdens de Amerikaanse burgeroorlog (midden 19de eeuw) werden de blaadjes op open wonden gelegd en als "plantaardig jodium" gebruikt, om die ontsmettende en ontstekingswerende eigenschappen werd ze ook gebruikt tijdens de eerste wereldoorlog.

Door die infectiewerende eigenschappen bij allerlei verwondingen, werd de goudsbloem intensief in Rusland gekweekt en kreeg de bijnaam "Russische Penicilline".

Calendula werd voor haar kleurstof ook gebruikt in de textielindustrie (geeft een geel-oranje kleur) en in voedingsmiddelen waar ze als "het saffraan van de armen" werd bestempeld. Het calenduline (de kleurgevende substantie) is een doorzichtige, enigszins gele kleurstof die in water opzwelt, oplosbaar is in vetten, alcohol en azijn.

Als wond- en huidverzorgende plant vindt men ze terug in de vele cosmeticaproducten die er jaarlijks op de markt verschijnen; ook Dr Kneipp het gebruik ervan aan bij spataderen, doorligwonden en huidletsels.

Er zijn in Europa, bij de apothekers en drogisterijen, verscheidene crèmes, zalven en andere preparaten, voor inwendig en uitwendig gebruik, verkrijgbaar met calendula.

Plantenprofiel

“ ... de alchymisten, vreemde geesten ende diepsinnighe ondersoeckers der verholentheden der naturen, hebben iet wonder ende vreemts voor met dese goudtbloeme die sy in hun goudtmaecken oock nut segghen te wesen in sonderheyt het saet t welck gelijcktt op klauwen van vogels...” anno 1644 R. Dodoens

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Behoort tot de familie van de Compositen of Asteraceae.

Deels winterharde, lage (30 cm) tot 70 cm (bij cultivars) grote éénjarige tot tweejarige plant.

Deze zichzelf uitzaaiende plant heeft een dunne, gedraaide, spoelvormige penwortel en vertakt zich sterk vanaf de basis.

De rechtopstaande, hoekige, lichtgroene, viltig behaarde, vertakte en met klierharen bezette stengels dragen zittende, afwisselend geplaatste, middelgroene, aan weerszijden donzig behaarde, gaafrandige bladeren die ruw tot kleverig kunnen aanvoelen.

De onderste bladeren zijn eerder spatelvormig of omgekeerd eirond (10 à 20 cm bij 1 à 4 cm), hogere bladeren eerder lancetvormig (4 à 7 cm lang). De plant lijkt in haar grote vitaliteit en bloeivorm soms ordeloos en rommelig te woekeren.

De plant heeft een eindstandig en alleenstaande bloem die vaaggeel tot intensief oranje kan zijn (4 à 7 cm diam). Aan de buitenzijde zijn er glanzende lintbloemen (vruchtbare) in een enkelvoudige of dubbele rij, soms is de geteelde bloem opgevuld door meerdere rijen. Centraal staan de donkerder buisbloempjes (onvruchtbaar).

In het hart van de bloem verschijnen vruchtjes, wat harig maar zonder vruchtpluis. De vorm ervan kan variëren van halvemaanvormige met een Wrattige rugzijde, tot een cirkelvormige soort noot.

De geur is balsamisch en de smaak aromatisch en bitter.

Bloeitijd

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

juni – september, maar als de bloem in de zon en het licht kan staan bloeit ze weelderig van het vroege voorjaar tot de late nazomer, zelfs tot de eerste vorst.

Voorkomen

Nog zelden in het wild voorkomend. Vermoedelijk afkomstig van de akkergoudsbloem (*Calendula Arvensis* L.), een Zuid-, Centraal-, Oost-Europese en Aziatische variëteit. De huidige *Calendula officinalis* is daarvan een gekweekte vorm, die een aparte soort is geworden, en nu vooral gecultiveerd wordt, om medicinale en culinaire redenen, rond de Middellandse Zee, de Balkan en Oost-Europa. In onze tuinen wordt ze vnlm gezaaid als sierplant tussen andere planten (bvb tegen bladluizen).

Voor therapeutische doeleinden verkiest men de bloemen met veel lintbloemen tov de buisbloemen.

Tuingoudsbloem stelt geen bijzondere eisen aan de bodem, die arm, heel zuur of alkalisch mag zijn. Ze verkiest echter een kalkachtige tot stikstofarme, goed doorlatende, niet te natte, bodem. Het liefst staat ze volop in de zon en op een van de wind beschutte plek. Gedijt het best in gematigde en warme, droge klimaten. Ze zaait zich gemakkelijk uit en is soms terug te vinden op akkers en elders.

Men zaait direkt uit op de groeiplaats (verspenen is moeilijk met een penwortel) op een afstand van ongeveer 30cm van elkaar, de zaden kiemen na één tot twee weken. Het zaad behoudt 2 tot 3 jaar lang zijn kiemkracht.

Gebruikte delen

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

De bloemen, Flos of Flores Calendulae sine calycibus en Flores Calendulae cum calycibus (zonder of met bloemkern) vaak van tuingoudsbloemen met meerdere rijen lintbloemen, wanneer de bloem volledig open is; geoogst tussen juli en oktober, vers te gebruiken of gedroogd (ideaal ts 20 en 32°), gevolgd door het plukken van de kroonbladeren die alleen worden gebruikt (bvb culinair).

Soms de bovengrondse bloeiende plant.

Culinair worden de fijngehakte kroonbladeren voor hun geel-oranje pigment gebruikt ter vervanging van saffraan, als kleur- en smaakmaker voor kazen, boter, eigerechten, desserts, brood en koekjes, in soepen, bouillons en stoofschotels.

De jonge bloemknoppen kunnen in azijn worden ingelegd.

Inhoudsstoffen

- 0,1 - 0,4% etherische olie (met oa. menthone, isomenthone, terpineen ea.)
- 19% bitterstoffen (oa. calendine, loliolide)
- 3% carotenoïden (kleurstoffen werken als antioxidant): die vermoedelijk zorgen voor de granulatie bevordering in de wondheling
- xanthofylen (vnml lycopreen, ook caroteen, calenduline, violaxantine, flavoxantine)
- slijmstoffen (1,5 %)
- looistoffen
- sterolen: vrij, veresterd en glycosidisch gebonden
- immuunstimulerende polysacchariden: bvb arabinogalactanen
- triterpene saponinen: oa. calendulosiden A, C en E, in mindere mate B, D en F
- vitaminen A, C
- mineralen (Ca, Si, S)
- harsen, gom
- organische zuren: salicylzuur, palmitinezuren, appelzuur, chlorogeenzuur
- triterpeenalcoholen (lupeol, calenduladiol, faradiol, ursadiol, arnidiol, ea.)
- laurine, myristine
- fosforzure zouten
- flavonoïden met flavonolglycosiden (0,3 à 1,5 %): oa. astragaline, hyperoside, isoquercetine, quercetine en rutine

ETHERISCHE OLIE van goudsbloem:

Calendula is een CO₂ extract verkregen uit de gedroogde bloemhoofdjes van de goudsbloem (*calendula officinalis*).

Karakteristiek:

- Niet te verwarren met een absolute dat uit de bloemen wordt geëxtraheerd.
- Door deze op te lossen in een vette plantenolie maakt men in feite zijn eigen maceraat.
- Deze EO is superieur aan de absolute.
- 24 delen bloemblad leveren 1 deel extract op, de kleur is roodbruin; het wordt in parfums verwerkt.

Bloedstelpend, ontstekingsremmend, antibacterieel, adstringerend en versnelt de heling van wonden (hierover zijn veel studies gedocumenteerd o.a. Zitterl-Eglseer in 1997, Della Roggia in 1994 en Graf in 2000)

Toepassingen en gebruik:

- Huid: verwerkt in een vette plantenolie (bvb jojoba in een max. verdunning van 3%) is calendula uitermate effectief in de behandeling van de meeste huidaandoeningen (zie toepassingsgebied van het kruid).

CO₂ Extracten lossen maar ten dele op in alcohol maar wel in vette plantenoliën.

Bijwerking?

Er bestaat nauwelijks een kans op overgevoeligheid echter kunnen mensen met een allergie voor jacobskruiskruid vatbaar zijn voor goudsbloemextracten. Symptomen zijn vaak jeuk en netelroos.

Werking

De actieve werkzame stof van de goudsbloem was vroeger onduidelijk; maar het onderzoek van de laatste jaren heeft uitgewezen dat het actieve principe behoort tot de triterpeen-alcoholen met een lipophile structuur, faradiol is de actiefste verbinding en is vergelijkbaar met indometacin.

De laatste jaren heeft men een remming van de toename van het HIV-virus door Calendula-extract vastgesteld. Natuurlijk is ook de wondhelende werking van de goudsbloem een rede geweest voor verder farmacologisch onderzoek. Zo is bij dieronderzoek vastgesteld dat bij verwonding, een Calendula-zalf betere resultaten geeft dan met andere therapieën. Mogelijk is hierbij ook de anti-microbicide werking van de etherische olie mede de oorzaak, alhoewel dit niet doorslaggevend is voor de genezende werking.

Op te merken valt dat bij de cosmetische toepassingen van de goudsbloem, praktisch geen allergische reacties optreden; in tegenstelling tot vele andere composieten, vooral bij Arnica. Dit is waarschijnlijk door het ontbreken van sesquiterpeenlactonen.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Uitwendige toepassing:

- antiseptisch en antibacterieel (oa. tegen *Bacillus Subtilis*, *E. Colli*, *Staphylococcus Aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*)
- antiviraal (*Herpes simplex*, *Influenza A2*, *Influenza APR-8*)
- antiprotozoair als fungicide (gist/schimmelwerend: *Candida Albicans*, *Candida Monosa*, *Neurospora Crassa*)
- anti-inflammatoir (ontstekingswerend) door de saponinen, EO, flavonoïden, vooral door de triterpene alcoholen (vnml faradiol)
- granulatiebevorderend/ cicatrisans (wondhelend): stimuleert de fagocytose en bevordert de epithelialisatie; bevordert de nieuwvorming van bloedvaten
- adstringerend (samentrekkend); hemostyptisch (bloedstelpend); demulcens (verzachtend): jeukstillend, houdt de huid soepel door de carotenen, flavonoïden, saponinen, slijmstoffen, looistoffen, oleanolzuur, tocoferolen
- keratolytisch (verwijdt overbodige hoornlaag)

Inwendige toepassing:

- choloretisch (galsecretiebevorderend), cholagoog (galdrijvend) door het glucuronzuur en de bitterstoffen
- spasmolytisch (krampwerend) door de essentiële olie en triterpeenalkaloïden
- adstringerend (slijmviessamentrekkend door de looistoffen)
- emmenagoog (menstruatiebevorderend), menstruatieregulerend, oestrogeenstimulerend, tonicum voor de uterus (baarmoederstimulerend door de fyto-oestrogene werking en de krampwerende werking)
- vasodilaterend: stimuleert de arteriële en perifere bloedcirculatie, door oa. de flavonen, waardoor het bloeddrukverlagend werkt (hypotensief)
- verbetert de lymfedoorstroming (lymfagoog)
- licht cardiotonisch (hart ondersteunend): door prikkeling van de parasympaticus gaat het hart minder stress ondervinden en de hartslag zal regelmatig zijn)
- bloedverdunnend door salicylzuur
- immunostimulans (weerstandshogend): door de polysacchariden die de fagocytose stimuleren
- diaforetisch (zweetdrijvend)
- diuretisch (vochtafdrijvend, urinedrijvend)
- depuratief (bloedzuiverend)
- laxans
- vermifugum (wormdrijvend)

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

De xanthofyl glycosiden ondersteunen het herstellvermogen van de huid en de immuunstimulerende polysachariden activeren vooral het afweersysteem en zorgen van een gezonde functie van de slijmvliezen van de mond en het maagdarmkanaal. *Calendula* beschermt de darmwand en zorgt voor een goede darmperistaltiek.

In de wondzorg bevordert het kruid de heling van een hele hoop verschillende aandoeningen zoals moeilijk te genezen wonden en kloven (zelf op open wonden kan het gebruikt worden), etterige ontstekingen, brandwonden, steenpuisten, ruwe en schrale huid, eczeem, psoriasis (bvb samen met kamille en enkele dr EO kamille en patchouli ed.), dermatitis, pruritis, impetigo, zonnebrand, verstuingen enz.

De anti-carcinogene werking staat nog ter discussie want in een studie bij ratten, waarvan de levercellen aangetast waren, normaliseert goudsbloem de verhoogde leverproteïnasen. Het zou kunnen ondersteunend werken bij kanker (bvb huidkanker), eventueel kan goudsbloem zowel bescherming bieden voor of na de bestraling van de huid (in combinatie met bvb rozenbottelmaceraat en de EO van cajeput of niaouli), als helend werken en de wonden genezen.

Calendula complex kan gebruikt worden om de reinigende eigenschappen van het lymfestelsel te optimaliseren. Het is zeer geschikt voor de lymfatische constitutie waarbij lymfestelsel, slijmvliezen en klieren als kwetsbare orgaanstelsels gezien worden.

In verschillende kruidenboeken staat goudsbloem beschreven als een "anti-kankerkruid".

- Dr Bohn vermeldt *calendula* als het belangrijkste middel tegen kanker wanneer het te laat is voor een operatie. Hij beveelt dan het dagelijkse drinken van de thee aan voor een langere periode. Bij kanker van de borst, de maag en de baarmoeder kan men omslagen opleggen (een uitwendig kompres) met een lauwwarm aftreksel van de bloemen. Hiervoor neemt men 10 gr bloemen die men met kokend water overgiet en 5 min laten trekken, daarna zeven en dan om het uur een verse omslag leggen op de te behandelende plek. Ook wordt de thee geadviseerd in combinatie met kruiden als: gezegende distel (*carduus benedictus*), driekleurig viooltje (*viola tricolor*), salie (*salvia officinalis*) in een mengsel van 15 gr kruiden die men 10 ,in laat trekken en waarvan men ieder uur enkele slokjes neemt.
- Bij huidkanker gebruikt men het vers geperste sap voor inwrijvingen, ook bij moedervlekken, wijnvlekken, pigment- en ouderdomsvlekken, ruwe kankerachtige vlekjes op de huid, gezwollen, zweren, wratten en schurft (op de Antillen, waar men veel met kruiden werkt, wordt een "goudsbloemzalf" gebruikt in de behandeling van schurft).
- Onlangs toonde de Amerikaanse arts en wetenschapper Dr Drewey het unieke genezingsvermogen aan bij kanker.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

- Kankerachtige zweren en gezwellen, wintervoeten, beenzweren, zweren in het dijbeen en kwaadaardig etterende wonden worden geholpen door het uitwassen met een aftreksel van gelijke delen calendula en heermoes (*equisetum arvense*). Een volle eetlepel van dit mengsel 10 tot 20 gr met 500 ml water overgieten en afgekoeld gebruiken.
- Gebruikt in spoelingen voor vagina en baarmoederhals (lauwwarm aftreksel) wanneer kanker dreigt te ontstaan, bij cysten in de eileiders (alleen door deskundigen!)
- Recept voor goudsbloemzalf volgens Maria Treben: ... “ vier handen vol bladeren, stengels en bloemen worden fijngesneden. 500 gr darmvet van een natuurlijk gevoed varken, worden verhit zoals men iets wil bakken. Daar doet men de goudsbloemen bij en laat alles even sudderen, roert het goed door elkaar en neemt het van het vuur. Dan laat men alles ruim een dag afgedekt staan. De volgende dag een beetje opwarmen, door een linnen doek filteren en in schone glazen of potten doen.”

OVERIGE:

- Het kruid wordt al eeuwen gebruikt als kleurstof voor haren (geel), in voeding en textiel
- De industrie is nu bezig de schadelijke oplosmiddelen te vervangen door olie uit de zaden van de goudsbloem. Dit zou een oplossing zijn bij het voorkomen van OPS-syndroom, een letsel aan hersenen en zenuwsteldel door de huidige oplosmiddelen

Contra-indicaties

Behalve voorzichtigheid bij composieten-allergieën zijn er geen bekend (men kan een beetje van het preparaat met goudsbloem aanbrengen op de pols of binnenkant van de elleboog, indien er een roodheid ontstaat moet men afzien van het gebruik).

Niet te gebruiken tijdens de zwangerschap wegens het stimulerend effect op de baarmoeder.

Bijwerkingen

Uitwendig: opletten bij vuile wonden, er is een snelle granulatie (toegroeien van de wondranden) van het weefsel waardoor de wonde zeker grondig moet gereinigd worden.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Inwendig: te vermijden bij allergie, zeer zelden is er mogelijk optreden van een licht gevoel in het hoofd en een verminderde allertheid.

Vermijd gelijktijdig gebruik van alcohol of medicijnen die de allertheid verminderen zoals sedativa, tranquilizers, antidepressiva, antihistaminica (oa.tegen de jeuk), analgetica.

In zeldzame gevallen kan de menstruatiecyclus beïnvloed worden, aangeraden wordt na te gaan of er geen tussentijdse bloedingen zijn.

Interacties

Er zijn mogelijk interacties met sedativa (slaapmiddelen), tranquilizers (kalmerende middelen), hypnotica (slaapverwekkende middelen), antidepressiva, antihistaminica en analgetica, altijd een arts raadleggen indien er enige twijfel is!

De saponines verhogen het slaapverwekkend effect van hexobarbital.

Tuingoudsbloem kan theoretisch, door zijn diuretisch effect, de electrolytenbalans veranderen in het lichaam en moet dus met voorzichtigheid ingenomen worden bij gebruik van de volgende medicijnen: hartritmestoornissen (anti-aritmica), hartglycosiden (zoals digoxine), lithium, K-drijvende diuretica (thiaziden, lisdiuretica) en K-sparende diuretica (spironolactone, triamterene), theophylline derivaten (anti-astma medicijn en andere brochodilatatoren).

Doseringen

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Thee: 1 tot 2 gr per tas kokend water, als warm infuus van de droge bloemblaadjes, drink 1 à 3 tassen per dag; voor gorgelen, spoelen, dompelbad (zitbad) voor hardnekkige wonden (uitwendig gebruik): 5 gr op een tas water (150 ml), 10' laten trekken, meerdere keren per dag een, met het aftreksel bevochtigde, linnen doek op de kwetsuur leggen, handdoek rond en bij afkoeling herhalen (bij ontsteking: een koud aftreksel gebruiken).

Moedertinctuur (*Tinctura Calendulae*): verdunnen 1 deel tinctuur op 3 à 4 delen afgekookt afgekoeld water, steriel water of een hydrolaat voor uitwendig gebruik, als compres, voor wondreiniging (wassingen), voor spoelingen; bij mondslijmvlies- en tandvleesontsteking: 25 dr in en mondbad en spoelen.

Calendulae Officinalis M.T.Ø: 3x 40 dr per dag.

Medicinale olie: bij kloven, ruwe en schrale huid, voor het verlichten van eczeem, als ontsmettende olie op snij- en schaafwonden: macereren van 1/3 bloemhoofdjes zonder kelk in een lantaardige olie (olijfolie, zonnebloem- of amandelolie), 3 weken laten trekken en zeven.

Zalf voor wonden, zweren, sneden: *Unguentum Calendulae*: voor uitwendig gebruik (zalf): 2 à 5 gr drogerij per 100 gr zalf; 2 eetlepels goudsbloemsap (verkregen door vijzelen van vers plantenmateriaal of centrifugeren) grondig vermengen met 500 gr boter of reuzel, koel bewaren; 2 dl goudsbloemolie op 25 gr bijenwas met de EO van *Lavendula Vera* 2 dr.

Crème bij droge, geïrriteerde huid, bij tepelkloven.

Oogbad bij vermoeide branderige ogen, bij oogbindvliesontsteking.

Vers plantensap, balsem.

Bij *Ulcus Cruris* (open beenzweer) wegens de kans op overgevoeligheid alleen de bloemblaadjes zonder kelk (*Calendulae Flos sine Calycibus*) gebruiken.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Calendula zalf hoort thuis in elke huisapotheek en kan voor alle mogelijke ongemakken van de huid gebruikt worden. Het is goed voor het bindweefsel van de huid, ondersteunt het herstelvermogen hiervan en maakt de huid zacht en soepel. Zeer geschikt bij de droge en gevoelige huid, ruwe en schrale plekken, bij borst- en tepelverzorging in de lactatieperiode en tegen rode babybiljetjes. Tevens is Calendula zalf geschikt ter zuivering en verzorging van de huid van de voeten.

Synergie

Goede combinatie met onder andere *Capsella bursa complex*, *Centaurium Rosmarinus complex*, *Echinacea complex*, *Urtica urens complex*.

Combinaties met andere kruiden bvb met Smeerwortel, Sint Janskruid, Rode Zonnehoeve en de EO van Geranium of Tea tree voor alle dermatologische aandoeningen, gaande van schrale huid tot verwondingen, littekens, vergroeiingen en schimmels.

Met stijve oogtroost (infusie van gelijke delen) bij oogbindvliesontstekingen.

Met echte salie (blad) bij aften en ontstekingen in mond en keelholte voor spoelingen en gorgelen.

Met Amerikaanse toverhazelaar bij spataderen.

Met echte kamille, smalle weegbree, zilverschoon, wilde cichorei bij maag en duodenumzweren.

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Geschreven door Martine

maandag, 01 november 2010 14:14 - Laatst aangepast donderdag, 30 december 2010 21:53

Met vlier, lavendel en groot kaasjeskruid in een zweetdrijvende thee.

In een zeer brede huidverzorgende formule:

- Met verschillende EO voor de huid zoals geranium, tea-tree en lavendel
- Met Canadese geelwortel en mirre ter ontsmetting van de huid
- Met Amerikaanse toverhazelaar bij spataderen
- Met echte kamille, smalle weegbree, zilverschoon en wilde cichorei bij maag- en duodenumzweren
- Met gewone vlier, lavendelbloemen en groot kaasjeskruid in een zweetdrijvend mengsel
- Met heemst en robertskruid voor de spijsvertering

[Literatuurlijst en Referenties](#) * [Top](#)