

Goudsbloem

Calendula officinalis

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Composietenfamilie - Asteraceae

Volksnamen

Kalenderbloem,
zonnevolger

Planttype:

Vast

Calendula uitzaaien

In het voorjaar of najaar

Standplaats:

Open standplaats, volle zon

Hoogte:

20 tot 60 cm hoog

Blad:

Langwerpig, ronde
vorm

Stengel:

Behaard

Bloem:

Oranje

Vrucht:

Gekromd nootje

Wortels:

Ondiep, vertakt



“ Ik laat jouw lichtje weer schijnen ”

Gebruikte delen: Bloemblaadjes voor olie en tinctuur, Open bloeiende bloem voor thee

GESCHIEDENIS

In de oudheid werd Goudsbloem zowel uitwendig als inwendig gebruikt. Niet alleen medicinaal, bijvoorbeeld bij huidaandoeningen, maagproblemen en ontstekingen, zowel in het lichaam als op de huid, maar ook culinair. Het werd vaak toegevoegd aan gerechten om deze mooier te maken. De licht bittere smaak paste ook goed bij verschillende gerechten. Goudsbloem werd ook gebruikt bij rituelen. Men dacht dat goudsbloem het kwaad verdreef. Er werden dan ook vaak goudsbloemen bij uitvaarten gebruikt, om het lichaam zuiver van al het kwaad over te laten gaan naar het hiernamaals.

AFKOMST

Zuid-Europa en Azië

MYTHOLOGIE

- Jonge vrouwen stopten goudsbloem onder hun kussen om dromen te hebben over hun toekomstige geliefde.
- Er werd gezegd dat als je goudsbloemen in je kleding droeg, mensen de waarheid niet voor je konden verbergen.
- Goudsbloem werd gebruikt in drankjes of rituelen om boze geesten of negatieve invloeden af te weren.

Olie van Calendula

Benodigdheden:

- Glazen pot
- Jojobaolie



Pluk goudsbloemen op een zonnige ochtend, vóór de hitte van de dag, als ze op hun mooist zijn. Haal de blaadjes van het hart en vul een pot tot ruim de helft (bijna driekwart). Giet er olie bij tot alles goed onderstaat. Dek af met een katoenen doek (geen deksel) en zet de pot op een zonnige vensterbank. Roer de eerste week dagelijks, laat daarna 3 weken staan. Je kunt deze direct op de huid gebruiken of er zalf van maken.

Goudsbloem is vooral heilzaam voor de huid. Gebruik de olie puur of verwerk haar in een zalf of crème. Jojobaolie is hiervoor geschikt en past bij elk huidtype.

BOTANISCHE KENMERKEN

Oranje bloemen:

Werkend op de bloedsomloop en spijsvertering.

Behaarde stengel en blad:

Werkend op de huid en slijmvliesen

Plakkerige bloemblaadjes

Werkend op de huid



Belangrijke inhaltsstoffen

Xanthophyl

Huidherstellend

Alantoïne

Weefselherstellend

Hars

Beschermend

Bitterstoffen

Zetten de processen in het
lichaam aan

Salicine

Pijnstillend

Saponinen

Reinigend

Vitamine A

Bevordert de groei van
haren en nagels.

Vitamine C

Antioxidant

Mineralen Ca, Si & S

Belangrijke bouwstenen
voor je lichaam

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Huid en slijmvliesen:

Ontstekingsremmend en weefsel herstellend. Bij ontstekingen en zweren, zowel in- als uitwendig. Ook te gebruiken bij eczeem, steenpuisten en abcessen.

Bloedsomloop :

Bloedzuiverend, bij alle infecties. Reinigt ook het lymfestelsel. Bij opkomende verkoudheid, griep en keelontsteking.

Algemeen:

Pijn- en jeukstillend, weefselherstellend

Goudsbloem is als een weermannetje: als de zon schijnt staat die volledig open, maar gaat het regenen, dan sluit die zijn bloempje weer!