

# Calendula (Goudsbloem)

## Onmisbaar in de huidverzorging



Onze huid is een sterk onderschat orgaan: het maakt ongeveer 16 % uit van het lichaamsgewicht, is een levensbelangrijke beschermende barrière, staat mee in voor de regeling van het vochtgehalte en de lichaamstemperatuur en bepaalt ook voor een deel hoe (goed) we eruit zien. De plant die wellicht de grootste verdienste heeft om de huid optimaal te verzorgen is calendula of goudsbloem. Een beknopte voorstelling.

### Even voorstellen

Calendula officinalis of Tuingoudsbloem is de gecultiveerde vorm van de nog zelden in het wild aangetroffen Calendula arvensis L. (Akkergoudsbloem). Deze bloem groeit best in gematigde en warme, droge klimaten. Het is een winterharde, 30 à 70 cm grote plant met een sterke vertakte en met klierharen bezette stengel, die middelgroene, aan weerszijden donzig behaarde, gaafrandige bladeren draagt. Ze bloeit met alleenstaande, eindstandige, vaalgeel tot intensief oranjebloemen (4 à 7 cm diameter) met aan de buitenzijde glanzende lintbloemen in een enkelvoudige of dubbele rij en centraal kleine, donkere buisbloempjes. Soms is de bloem opgevuld door meerdere rijen lintbloemen. De bloemen bloeien - zeker als ze volop in het licht staan - langdurig van het voorjaar of vroege zomer tot de eerste nachtvorst. Ze openen zich bij zonsopgang en sluiten zich in de loop van de namiddag of tegen zonsondergang; als ze 's morgens om 7 uur nog niet open zijn, kan dat betekenen dat er regen op komst is. In het hart van de bloem verschijnen zo'n 20 lichtbruine, harige vruchtjes zonder vruchtpluis. De vorm ervan varieert nogal: van grillig halvem-  
aanvormig met een wrattige rugzijde tot zelfs cirkelvormig.



⋮ De bloemhoofdjes van calendula danken hun werking aan een complex geheel van inhoudsstoffen.

### Geschiedenis en traditioneel gebruik

Zowel in het Oude Egypte, - Griekenland als - Rome, kende goudsbloem vele toepassingen zoals bij hart- en circulatieproblemen, maag- en darmproblemen, leveraandoeningen en menstruatieproblemen. Maar vanaf Hildegard von Bingen (1098 - 1179) begon het accent vooral te liggen op de behandeling van huidaandoeningen zoals kwetsuren, brandwonden, insectenbeten, schimmelinfecties, huidonreinheden, wratjes en doorligwonden. Tijdens de Amerikaanse burgeroorlog werden de blaadjes op open wonden gelegd en als "plantaardige jodium" gebruikt. De infectiewerende en antiseptische werking van goudsbloem werd ook gebruikt in de Eerste Wereldoorlog en in Rusland, waar de goudsbloem intensief werd gekweekt, gaf men Calendula ook de bijnaam "Russische penicilline".

### Werkzame stoffen

De bloemhoofdjes van calendula danken hun werking aan een complex geheel van inhoudsstoffen: flavonoiden (astragaline, hyperoside, isoquercetine en rutine) bevorderen vooral de huiddoorbloeding en werken ontstekingswerend, saponinen bevorderen de huidreiniging en remmen ontsteking, triterpene alcoholen (vooral faradiol) werken vooral ontstekingswerend, de essentiële olie (met menthone en isomenthone) werkt infectiewerend en antiseptisch, de carotenoiden (lycopeen, luteïne, bètacaroteen) en de tocoferolen verklaren vooral de huidherstellende en -regenererende werking, de looistoffen werken "samentrekkend" op open huidletsels en de slijmstoffen verzachten de huid.

### Belangrijkste eigenschappen

De gunstige werkingen van goudsbloem op de huid kunnen vooral als volgt samengevat worden:

- **Antiseptisch (Ontsmettend), Antimicrobieel:** zowel **anti-bacterieel** (o.a. tegen *Bacillus subtilis*, *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*), **antiviraal** (*Herpes simplex*, *Influenza A2*, *Influenza APR-8*), als **fungicide (gist/schimmelwerend)** (*Candida albicans*, *Candida monosa*, *Neurospora crassa*)
- **Anti-inflammatoir (Ontstekingswerend):** met minder roodheid en pijn
- **Granulatiebevorderend/cicatrisans (Wondhelend):** stimuleert fagocytose (opruiming van kapotte huidcellen) en bevordert de epithelialisatie (nieuwvorming van epitheel)

- Bevordert de neovascularisatie (nieuwvormig van bloedvaten)
- Astringerend (samentrekkend) en daardoor hemostyptisch (bloedstelpend)
- Demulcens (verzachtend)
- Keratolytisch (verwijdert overbodige hoornlaag)
- Jeukstillend, houdt de huid soepel.

#### Belangrijkste toepassingen

- Gevoelige, rode en geïrriteerde huid
- Ruwe en schrale huid
- Wonden: oppervlakkige kwetsuren, schaafwonden, snijwondjes, slecht genezende en etterende wonden, bloedende wonden, decubitus (doorligwonden), ulcus cruris (Spataderzweren, "open been")
- Insectenbeten; zonnebrand; lichte brandwonden
- Kloven, tepelkloven, anus kloven
- Acne, furonkels (steenpuisten) en zweren
- Luieruitslag; impetigo
- Eczeem, psoriasis en andere vormen van dermatitis: tijdelijk en ondersteunend
- Pruritis (jeuk)
- Herpes simplex (koortsblaasjes); herpes zoster (gordelroos)
- Tinea pedis (voetschimmel, athlete foot, zwemmerseczeem) en huidschimmel
- Verrucae (wratten)

- Clavus (likdoorns/eksteroog); hyperkeratosis (eelt)
- Stomatitis (mondslimvliesontsteking, aften, spruw); gingivitis (tandvleesontsteking);
- Faryngitis en angina (keelontsteking, keelpijn, amandelontsteking).

#### Verwerkingsvormen

Het spreekt vanzelf dat, gezien de vele toepassingen op de huid, goudsbloem het vaakst wordt aangewend onder de vorm van crème, balsem, zalf of medicinale olie, met doorgaans 2 à 5 g gedroogde bloemhoofdjes verwerkt in een basis van 100 ml. Een dergelijk product van een uitstekende kwaliteit mag dan ook niet ontbreken in de natuurlijke huisapotheek. Er kan eventueel ook gebruik gemaakt worden van verdunde kruidentinctuur (¼ verdund in steriel water), voor wondwassingen, spoelingen en op kompressen. Ook een kruideninfuus (30 g gedroogde bloemen op 1/2 L heet water, 10 minuten laten trekken) kan ingezet worden: om compressen erin onder te dompelen en na uitwringen vooraleer lokaal toe te passen of om als gorgelwater gebruikt worden. Pas op: in zeldzame gevallen kan allergisch gereageerd worden op de goudsbloem. Je kan eerst wat van het preparaat van je keuze op de binnenzijde van de elleboog of pols aanbrengen en kijken of er geen reactie optreedt.

Organic since 1972  
**LOMBARDIA DRINKS**

✓ Pure kruiden en fruit blends  
✓ Alternatief voor koffie of thee  
✓ 1 Sachet bevat 1 portie fruit

**ENERGIE ZONDER CAFEÏNE**

**ZUIVEREND**

**RUSTGEVEND**

**GINGER LOVE**  
Pure kruiden en fruit blend  
Melange d'herbes et de fruits pers  
GINGER, APPLES & CITRUS  
CINQUEFOEL, ORANGE & CITRUS

**DETOX LOVE**  
Pure kruiden en fruit blend  
Melange d'herbes et de fruits pers  
GROENEL, NATURAL & GINGER  
GROENEL, NATURAL & GINGER

**SLEEPY LOVE**  
Pure kruiden en fruit blend  
Melange d'herbes et de fruits pers  
FRANSE & BACH BLOEMEN  
FRANSE & FLEURS DE BACH

Verkrijgbaar in uw natuurwinkel en online  
[WWW.LOMBARDIADRINKS.COM](http://WWW.LOMBARDIADRINKS.COM)

BE-BIO-01  
Agriculture EU/nonEU