

Souci

Calendula officinalis

Astéracées
Souci des jardins

Herbacée annuelle, le souci est une plante de 30 à 50 cm de haut, avec une tige forte, velue et ramifiée.

Ses feuilles sont entières, elliptiques et un peu collantes. Il possède des capitules de fleurs ligulées et tubuleuses, de couleur jaune-orangé qu'on utilise en phytothérapie. Leur saveur est amère et légèrement salée, avec une odeur puissante lorsqu'elles sont fraîches. vertes, sont en grappes ou en chatons et elles apparaissent de juin à septembre.

Avec une composition complexe, le souci offre de multiples propriétés, souvent méconnues en usage interne !



Associé à la longévité en Chine et au dieu Krishna en Inde, le Souci tient son nom du latin "solsequia" : qui suit le soleil, et Calendula vient de "calendae" : premier jour du mois, induisant peut-être son rôle dans l'apparition des lunes...

Ses premières mentions apparaissent au Moyen-Âge où il avait une grande renommée dans la médecine populaire.

On trouve à l'état sauvage le Souci des Champs, Calendula arvensis, dont les propriétés sont les mêmes, en plus prononcées !

Constituants :

Acides-phénols, Caroténoïdes, Coumarines, Flavonoïdes (0,3 à 0,8%), Quinones, Polysaccharides (15%), Sesquiterpènes, Triterpènes pentacycliques, Huiles essentielles (0,2 à 0,3%), Saponosides (2 à 10%)

Propriétés

Les 3 actions principales du Souci seront : adoucissante, cicatrisante et antiseptique.

En usage interne, ses propriétés adoucissantes et cicatrisantes sont utiles sur tous les problèmes inflammatoires du tube digestif : ulcères, gastrites, colites... Cholérétique et cholagogue, il va aider le foie à éliminer les déchets par voie intestinale.

Sudorifique et immunostimulant, on peut l'utiliser lors de refroidissements. Anti-oedémateux, il aide le retour veineux et protège des hémorroïdes.

C'est un bon emménagogue qui va favoriser l'apparition des lunes, et calmer les douleurs liées à celles-ci, particulièrement si elles sont doublées de tristesse et d'anémie.

En usage externe, bien plus connu, le Souci est un excellent cicatrisant, doublé d'un bon antibactérien, antifongique et anti-inflammatoire. On l'utilise sur les fesses des bébés, les boutons, les brûlures, les engelures, les plaies infectées...



Au niveau subtil :

Le Souci apporte douceur et chaleur dans son lien aux autres et à soi-même. Il stimule la vitalité et supprime les blocages énergétiques. Il permet de mieux comprendre et d'intégrer les événements vécus. Il favorise l'esprit prévoyant et la régulation des rythmes de la nature.

Préparations :

En Tisane pour ses propriétés sudorifiques, anti-inflammatoires, pour drainer ou encore calmer les lunes.

En Teinture Mère, comme antiseptique et cicatrisante, pour les candidoses, la teigne, la grippe, ou encore un simple rhume...

En Macérat pour apaiser les érythèmes fessiers des bébés, les coups de soleil...

En Baume sur les plaies, les coupures, les croûtes de lait, les crevasses...

En Suc Frais contre les douleurs dentaires...

En Cuisine, quelques pétales dans une salade pour colorer, ou encore les jeunes boutons confits au vinaigre...

Une recette !

Boutons floraux confits au vinaigre

Cueillir les boutons encore fermés sur la plante. Rincez-les et égouttez-les. Stérilisez votre bocal en verre et faites chauffer votre vinaigre de cidre dans une casserole. Remplissez votre bocal des boutons floraux, ajoutez une branche de thym, quelques grains de poivre, genièvre... Recouvrez du vinaigre et patientez 2-3 semaines !