



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

De Goudsbloem (Calendula officinalis)

De goudsbloem is een veel voorkomende plant in stads- en moestuinen. Met haar oranje bloemen is zij een opvallende verschijning en vrolijke noot in de tuin. De plant is eenjarig en bloeit in een mild klimaat, het mediterrane gebied, het hele jaar. Eenmaal geroken, is de geur (de etherische olie) duidelijk herkenbaar. Bij het plukken valt de plakkerigheid op. De blaadjes zijn behaard. Goudsbloem is een zonneplant: als de zon niet schijnt, blijven de bloemen dicht.

Calendula komt van *calendae*: de Romeinen gaven daarmee de eerste dag van de maand aan. En *calendula* komt ook van het Latijnse woord voor kalender. *Officinalis* betekent van oudsher: geneeskrachtig. Een van de volksnamen is mariabloem, omdat Maria kransjes van deze bloemen in het haar droeg. Door de eeuwen heen is de goudsbloem populair geweest bij kruidengeneeskundigen. In een boek uit de 12^e eeuw is te lezen dat alleen al het kijken naar de goudsbloem zorgt voor verbetering van het gezichtsvermogen en verheldering van de geest. In de dagen van Culpeper, een natuurgeneeskundige in de middeleeuwen, werd de plant gebruikt om het hart te versterken en doeltreffend geacht tegen mazen en pokken. Goudsbloemen zouden volgens een mythe zijn ontstaan uit de tranen die Aphrodite vergoot bij de dood van Adonis. Vanuit deze mythe werd de goudsbloem aanvankelijk een symbool voor dankbaarheid en herinnering en daarom vaak op grafmonumenten afgebeeld. Hierdoor werd het vervolgens een symbool van verdriet en rouw. In Duitsland werden goudsbloemen lange tijd vooral op kerkhoven aangeplant; terug te vinden in de volksnaam 'Totenblume' (doodsbloem). Er werd aan deze bloem ook veel magie verbonden. Als je goudsbloemen aan je badwater toevoegt, krijg je respect van iedereen om je heen. Als een meisje met blote voeten op de bloemen gaat staan, kan zij de vogels verstaan. Een krans van de bloemen, opgehangen aan de voordeur, zal het Boze afschrikken en onder het bed gelegd, beschermen zij bij het slapen en komen dromen uit.

Tot op de dag van vandaag wordt de goudsbloem rondom huizen en tuinen gezaaid om mieren te verjagen. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat de stof 'pyrethrine' in de goudsbloem een insectenwerende werking heeft.

De goudsbloem is een belangrijk huidkruid. Het is vooral bekend als wondhelend en ontstekingsremmend en is veilig te gebruiken. Niet alleen voor lichte schafwondjes, maar ook voor wonden met ontstekingen, de zogeheten 'vuile' wonden. *Calendula* tinctuur is een natuurlijk jodium. Vaak wordt het ingezet als EHBO-kruid. Dan wordt er gebruik gemaakt van een kompres, een zalf of een crème. Het is toe te passen bij huidklachten als moeilijk genezende wonden, littekenwonden, luieruitslag, huidschimmel, zwemmerseczeem, kloven en wratten. En bij de behandeling van oogontstekingen als oogbadje. Vanwege de ontkrampende werking helpt het ook bij spijsverteringsklachten.