

Χρυσάνθεμο – ένα φυτό με πολλές εφαρμογές

Автор(и): доц. д-р Стела Димкова, Институт по декоративни и лечебни растения – София

Дата: 23.06.2024 *Брой:* 6/2024



Εκτός από σημαντική καλλωπιστική καλλιέργεια, η χρυσάνθεμο είναι γνωστή εδώ και αιώνες για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες. Για πρώτη φορά, το 500 π.Χ. η χρυσάνθεμο αναφέρεται στα έργα του Κινέζου φιλοσόφου Κομφούκιου / Kun Qiu /. Στην Ιαπωνία, οι χρυσάνθεμοι εισήχθησαν τον 4ο αιώνα, και οι πρώτες χρυσάνθεμοι στην Ευρώπη έφτασαν από την Κίνα στην Ολλανδία το 1688, αλλά απέτυχαν να προσαρμοστούν στις περιβαλλοντικές συνθήκες και χάθηκαν. Εκατό χρόνια αργότερα, η χρυσάνθεμος μεταφέρθηκε ξανά στην Ευρώπη από έναν έμπορο της Μασσαλίας, που παρέδωσε τα φυτά στον κήπο φυσικών επιστημών στο Παρίσι.

Τα τελευταία χρόνια, η χρυσάνθεμο, που ανήκει στην οικογένεια Asteraceae (Compositae), γένος *Chrisantemum* L., αναφέρεται επίσης στη βοτανική συστηματική ως γένος *Dendranthema* L. Αυτό το γένος περιλαμβάνει πάνω

από 150 μονοετή και πολυετή είδη, αλλά τη μεγαλύτερη οικονομική και καλλωπιστική σημασία έχουν οι λεγόμενες φθινοπωρινές χρυσάνθεμοι ή «δημητριακούλες», *Chrysanthemum indicum* L. Ως αποτέλεσμα εργασιών εκπαιδευτικής εργασίας, έχουν αναπτυχθεί πάνω από 2.500 ποικιλίες, με νέες μεγάλου-ανθούσες και μικρού-ανθούσες να προσφέρονται κάθε χρόνο.



Από την αρχαιότητα στην Κίνα, η χρυσάνθεμο χρησιμοποιούνταν ως φαρμακευτικό φυτό. Εκεί ονομάζεται «λουλούδι της ζωής». Έχει αντιβακτηριακή, αντιπυκτική και αντιόγκου δράση. Σήμερα ο λεγόμενος ανθινός τσάι από χρυσάνθεμο είναι παγκοσμίως γνωστός.

Φαρμακευτικές ουσίες περιέχονται στους βλαστούς, τα φύλλα και τα άνθη αυτού του λεπτού φυτού. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται σε σούπες, ως καρύκευμα ή σε σαλάτες, κυρίως στην Κίνα. Χημικές αναλύσεις έχουν διαπιστώσει την παρουσία 63 πτητικών ουσιών· φλαβονοειδών· πολύ σημαντικών μικροστοιχείων (καλίου, ασβεστίου, σεληνίου, ψευδαργύρου, μαγνησίου)· βιταμινών των ομάδων Β, С και Α· ουσιών με αντιφλεγμονώδη και καταπραυντική δράση. Τις περισσότερες φορές τα άνθη της χρυσάνθεμου στεγνώνουν και χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τσαγιού. Προτιμώνται ποικιλίες με λευκά ή κίτρινα πέταλα.



Το τσάι από άνθη χρυσάνθεμου είναι ένα εξαιρετικό μέσο βελτίωσης της λειτουργίας των πνευμόνων και του αναπνευστικού συστήματος· διεγείρει την πέψη· εφαρμόζεται σε περιπτώσεις υψηλής αρτηριακής πίεσης, πονοκεφάλου, αϋπνίας, αλλεργιών, ηρεμεί τα νεύρα, τονίζει το δέρμα κ.λπ. Ένα απόσταγμα χρυσάνθεμου ηρεμεί τα κόκκινα μάτια όταν το εκχύλισμα πίνεται και τα ζεσμένα άνθη από αυτό εφαρμόζονται εξωτερικά – στα βλέφαρα.

Στην Ασία, το τσάι χρυσάνθεμου χρησιμοποιείται στον αγώνα κατά της επιβλαβούς χοληστερόλης, και κατά τους θερινούς μήνες χρησιμοποιείται για να σβήσει τη δίψα και να προλάβει τον ηλιακό επεισόδιο. Το τσάι σε συνδυασμό με κανέλα και τζίνσενγκ διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα να καταπολεμήσει σταφυλοκοκκικές και στρεπτοκοκκικές λοιμώξεις.

Η τακτική πρόσληψη τσαγιού χρυσάνθεμου έχει τονωτική δράση στο στομάχι και το συκώτι, αποκαθιστά τη ζωτικότητα και είναι μέσο διατήρησης καλής υγείας. Ωστόσο, δεδομένου ότι είναι πολύ πλούσιο σε флаβονοειδή, γλυκοσίδες, αλκαλοειδή και άλλα, θα πρέπει να χρησιμοποιείται με μεγάλη προσοχή από άτομα με διαγνωσμένες αλλεργίες.



Το αιθέριο έλαιο χρυσάνθεμου χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης η χρήση του για *προστασία φυτών έναντι εντόμων* – ως απωθητικό και βιολογικό εντομοκτόνο. Το αιθέριο έλαιο εφαρμόζεται σε ποσοστό 5–6 σταγόνες σε 10 L νερού. Το εκχύλισμα ανθέων χρυσάνθεμου μπλοκάρει το νευρικό σύστημα των εντόμων και μπορεί να μην τα σκοτώνει, αλλά τα απωθεί.

Εκχύλισμα κατά εντόμων: Βρέξτε 400–500 g φρέσκων ανθέων και φύλλων μικρού-ανθούσας χρυσάνθεμου ή 100 g σε 5 L ζεστού νερού, καλύψτε και αφήστε για 24 ώρες. Στη συνέχεια, σουρώστε το απόσταγμα και ψεκάστε τα φυτά στον κήπο με το διάλυμα.

Στεγνά άνθη για τσάι: 1–2 κουταλιές της σούπας μικρών αποξηραμένων χρυσάνθεμων ρίχνονται με 300 ml βραστό νερό και αφήνονται να σταθούν για περίπου 15 λεπτά, στη συνέχεια σουρώνονται και πίνονται. Τουλάχιστον 3 τσάγια πρέπει να καταναλωθούν μέσα σε 24 ώρες.

Στεγνά άνθη για χαλαρωτικό μπάνιο: 2–3 χούφτες αποξηραμένων ανθέων τοποθετούνται σε μπανιέρα με ζεστό νερό, και μετά από 10–15 λεπτά το μπάνιο χρησιμοποιείται για χαλάρωση.

Η χρήση 2–3 ανθέων / αποξηραμένης χρυσάνθεμου / κοντά στο *μαξιλάρι* ή στο *μέτωπο* έχει καταπραϋντική δράση στους ανθρώπους.

