

'Crisantemo – una planta con muchas aplicaciones'

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

Дата: 23.06.2024 *Брой:* 6/2024



Además de ser un importante cultivo ornamental, el crisantemo ha sido conocido durante siglos por sus propiedades medicinales. Por primera vez, en el año 500 a.C., se menciona el crisantemo en las obras del filósofo chino Confucio / Kun Qiu /. En Japón, los crisantemos se introdujeron en el siglo IV, y los primeros crisantemos en Europa llegaron desde China a los Países Bajos en 1688, pero no lograron adaptarse a las condiciones ambientales y perecieron. Cien años después, el crisantemo fue llevado nuevamente a Europa por un comerciante de Marsella, quien entregó las plantas al jardín de ciencias naturales de París.

En los últimos años, el crisantemo, que pertenece a la familia Asteraceae (Compuestas), género

Chrisantemum L., también se ha referido en la sistemática botánica como género **Dendranthema** L. Este

género incluye más de 150 especies anuales y perennes, pero la mayor importancia económica y ornamental la tienen los llamados crisantemos de otoño o "dimitrovcheta", **Chrisantemum indicum** L. Como resultado del trabajo de mejora, se han desarrollado más de 2.500 cultivares, ofreciéndose cada año nuevos cultivares de flor grande y de flor pequeña.



Ya en la antigüedad en China, el crisantemo se utilizaba como planta medicinal. Allí se le llama la "flor de la vida". Tiene efectos antibacterianos, antivirales y antitumorales. Hoy en día, el llamado té floral hecho de crisantemo es conocido en todo el mundo.

Las sustancias medicinales se encuentran en los tallos, hojas y flores de esta delicada planta. Las hojas se utilizan en sopas, como condimento o en ensaladas, principalmente en China. Los análisis químicos han establecido la presencia de 63 sustancias volátiles; flavonoides; oligoelementos muy importantes (potasio, calcio, selenio, zinc, magnesio); vitaminas de los grupos B, C y A; sustancias con efectos antiinflamatorios y calmantes. Con mayor frecuencia, las flores del crisantemo se secan y se utilizan para hacer té. Se prefieren los cultivares con pétalos blancos o amarillos.



El té de flor de crisantemo es un excelente medio para mejorar la función de los pulmones y las vías respiratorias; estimula la digestión; se aplica en casos de presión arterial alta, dolor de cabeza, insomnio, alergias, calma los nervios, tonifica la piel, etc. Una decocción de crisantemo calma los ojos rojos cuando se bebe el extracto y las flores calentadas de él se aplican externamente – sobre los párpados.

En Asia, el té de crisantemo se utiliza en la lucha contra el colesterol nocivo, y durante los meses de verano se usa para saciar la sed y prevenir la insolación. El té combinado con canela y ginseng estimula el sistema inmunológico para combatir infecciones estafilocócicas y estreptocócicas.

La ingesta regular de té de crisantemo tiene un efecto tónico sobre el estómago y el hígado, restaura la vitalidad y es un medio para mantener una buena salud. Sin embargo, dado que es muy rico en flavonoides, glucósidos, alcaloides y otros, debe usarse con mucho cuidado por personas con alergias establecidas.



El aceite esencial de crisantemo se utiliza en aromaterapia. También es interesante su uso para *la protección de las plantas contra plagas* – como repelente e insecticida biológico. El aceite esencial se aplica a razón de 5–6 gotas en 10 L de agua. El extracto de flor de crisantemo bloquea el sistema nervioso de los insectos y puede no matarlos, pero los repele.

Extracto contra insectos: Remojar 400–500 g de flores y hojas frescas de crisantemo de flor pequeña o 100 g en 5 L de agua tibia, tapar y dejar reposar durante 24 horas. Luego colar la decocción y rociar las plantas del jardín con la solución.

Flores secas para té: Se vierten 1–2 cucharadas de crisantemos pequeños secos con 300 ml de agua hirviendo y se dejan reposar unos 15 minutos, luego se cuelean y se beben. Se deben consumir al menos 3 té en 24 horas.

Flores secas para un baño relajante: Se colocan 2–3 puñados de flores secas en una bañera con agua caliente, y después de 10–15 minutos se utiliza el baño para relajación.

El uso de 2–3 flores / crisantemo seco / *cerca de la almohada o en la frente* tiene un efecto calmante en las personas.

