

Crisantemo – una pianta con molte applicazioni

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

Дата: 23.06.2024 *Брой:* 6/2024



Oltre ad essere una coltura ornamentale di primaria importanza, il crisantemo è noto da secoli per le sue proprietà medicinali. Per la prima volta, nel 500 a.C., il crisantemo viene menzionato nelle opere del filosofo cinese Confucio / Kun Qiu /. In Giappone, i crisantemi furono introdotti nel IV secolo, e i primi crisantemi in Europa arrivarono dalla Cina nei Paesi Bassi nel 1688, ma non riuscirono ad adattarsi alle condizioni ambientali e perirono. Cento anni dopo, il crisantemo fu portato nuovamente in Europa da un mercante di Marsiglia, che consegnò le piante al giardino di scienze naturali di Parigi.

Negli ultimi anni, il crisantemo, che appartiene alla famiglia delle Asteraceae (Composite), genere *Chrysanthemum* L., è stato anche indicato nella sistematica botanica come genere *Dendranthema* L. Questo genere comprende oltre 150 specie annuali e perenni, ma la maggiore importanza economica e ornamentale è

detenuta dai cosiddetti crisantemi autunnali o "dimitrovcheta", *Chrysanthemum indicum* L. Come risultato del lavoro di selezione, sono state sviluppate oltre 2.500 cultivar, con nuove varietà a fiore grande e a fiore piccolo offerte ogni anno.



Già nell'antichità in Cina, il crisantemo veniva utilizzato come pianta medicinale. Lì è chiamato il "fiore della vita". Ha effetti antibatterici, antivirali e antitumorali. Oggi il cosiddetto tè floreale a base di crisantemo è conosciuto in tutto il mondo.

Le sostanze medicinali sono contenute nei fusti, nelle foglie e nei fiori di questa delicata pianta. Le foglie sono usate nelle zuppe, come condimento o nelle insalate, principalmente in Cina. Analisi chimiche hanno stabilito la presenza di 63 sostanze volatili; flavonoidi; oligoelementi molto importanti (potassio, calcio, selenio, zinco, magnesio); vitamine dei gruppi B, C e A; sostanze con effetti antinfiammatori e lenitivi. Molto spesso i fiori del crisantemo vengono essiccati e utilizzati per preparare il tè. Sono preferite le cultivar con petali bianchi o gialli.



Il tè di fiori di crisantemo è un eccellente mezzo per migliorare la funzione dei polmoni e delle vie respiratorie; stimola la digestione; viene applicato in caso di ipertensione, mal di testa, insonnia, allergie, calma i nervi, tonifica la pelle, ecc. Un decotto di crisantemo lenisce gli occhi rossi quando l'estratto viene bevuto e i fiori riscaldati vengono applicati esternamente – sulle palpebre.

In Asia, il tè di crisantemo è usato nella lotta contro il colesterolo dannoso, e durante i mesi estivi viene utilizzato per dissetare e prevenire il colpo di calore. Il tè combinato con cannella e ginseng stimola il sistema immunitario a combattere le infezioni da stafilococco e streptococco.

L'assunzione regolare di tè di crisantemo ha un effetto tonico sullo stomaco e sul fegato, ripristina la vitalità ed è un mezzo per mantenere una buona salute. Tuttavia, poiché è molto ricco di flavonoidi, glicosidi, alcaloidi e altri, dovrebbe essere usato con grande cautela da persone con allergie accertate.



L'olio essenziale di crisantemo è utilizzato in aromaterapia. È interessante anche il suo uso per *la protezione delle piante dai parassiti* – come repellente e insetticida biologico. L'olio essenziale viene applicato in ragione di 5-6 gocce in 10 L di acqua. L'estratto di fiori di crisantemo blocca il sistema nervoso degli insetti e potrebbe non ucciderli, ma li respinge.

Estratto contro gli insetti: Mettere a bagno 400-500 g di fiori e foglie freschi di crisantemo a fiore piccolo o 100 g in 5 L di acqua tiepida, coprire e lasciare per 24 ore. Poi filtrare il decotto e spruzzare le piante in giardino con la soluzione.

Fiori secchi per il tè: 1-2 cucchiaini di piccoli crisantemi secchi vengono ricoperti con 300 ml di acqua bollente e lasciati in infusione per circa 15 minuti, poi filtrati e bevuti. Si dovrebbero consumare almeno 3 tè nell'arco di 24 ore.

Fiori secchi per un bagno rilassante: 2-3 manciate di fiori secchi vengono poste in una vasca da bagno con acqua calda, e dopo 10-15 minuti il bagno viene utilizzato per il relax.

Usare 2-3 fiori / crisantemo secco / vicino al cuscino o sulla fronte ha un effetto calmante sulle persone.

