

Crisântemo – uma planta com muitas aplicações

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

Дата: 23.06.2024 *Брой:* 6/2024



Além de ser uma importante cultura ornamental, o crisântemo é conhecido há séculos por suas propriedades medicinais. Pela primeira vez, em 500 a.C., o crisântemo é mencionado nas obras do filósofo chinês Confúcio / Kun Qiu /. No Japão, os crisântemos foram introduzidos no século IV, e os primeiros crisântemos na Europa chegaram da China na Holanda em 1688, mas não conseguiram se adaptar às condições ambientais e pereceram. Cem anos depois, o crisântemo foi trazido novamente para a Europa por um comerciante de Marselha, que entregou as plantas ao jardim de ciências naturais de Paris.

Nos últimos anos, o crisântemo, que pertence à família Asteraceae (Compositae), gênero *Chrisantemum* L., também tem sido referido na sistemática botânica como gênero *Dendranthema* L. Este gênero inclui mais de 150 espécies anuais e perenes, mas a maior importância econômica e ornamental é detida pelos chamados

crisântemos de outono ou "dimitrovcheta", *Chrysanthemum indicum* L. Como resultado do trabalho de melhoramento, mais de 2.500 cultivares foram desenvolvidas, com novas cultivares de flor grande e flor pequena sendo oferecidas a cada ano.



Já na antiguidade na China, o crisântemo era usado como planta medicinal. Lá é chamado de "flor da vida". Tem efeitos antibacterianos, antivirais e antitumorais. Hoje, o chamado chá floral feito de crisântemo é conhecido mundialmente.

Substâncias medicinais estão contidas nos caules, folhas e flores desta planta delicada. As folhas são usadas em sopas, como tempero ou em saladas, principalmente na China. Análises químicas estabeleceram a presença de 63 substâncias voláteis; flavonoides; oligoelementos muito importantes (potássio, cálcio, selênio, zinco, magnésio); vitaminas dos grupos B, C e A; substâncias com efeitos anti-inflamatórios e calmantes. Na maioria das vezes, as flores do crisântemo são secas e usadas para fazer chá. Cultivares com pétalas brancas ou amarelas são preferidas.



O chá de flor de crisântemo é um excelente meio de melhorar a função dos pulmões e das vias respiratórias; estimula a digestão; é aplicado em casos de pressão alta, dor de cabeça, insônia, alergias, acalma os nervos, tonifica a pele, etc. Um decocto de crisântemo acalma os olhos vermelhos quando o extrato é bebido e as flores aquecidas dele são aplicadas externamente – nas pálpebras.

Na Ásia, o chá de crisântemo é usado na luta contra o colesterol nocivo, e durante os meses de verão é usado para saciar a sede e prevenir a insolação. O chá combinado com canela e ginseng estimula o sistema imunológico a combater infecções estafilocócicas e estreptocócicas.

A ingestão regular de chá de crisântemo tem um efeito tônico no estômago e no fígado, restaura a vitalidade e é um meio de manter uma boa saúde. No entanto, como é muito rico em flavonoides, glicosídeos, alcaloides e outros, deve ser usado com muito cuidado por pessoas com alergias estabelecidas.



O óleo essencial de crisântemo é usado em aromaterapia. É interessante também o seu uso para *proteção de plantas contra pragas* – como repelente e inseticida biológico. O óleo essencial é aplicado na proporção de 5–6 gotas em 10 L de água. O extrato de flor de crisântemo bloqueia o sistema nervoso dos insetos e pode não matá-los, mas os repele.

Extrato contra insetos: Deixe de molho 400–500 g de flores e folhas frescas de crisântemo de flor pequena ou 100 g em 5 L de água morna, cubra e deixe por 24 horas. Em seguida, coe o decocto e pulverize as plantas do jardim com a solução.

Flores secas para chá: 1–2 colheres de sopa de crisântemos pequenos secos são cobertos com 300 ml de água fervente e deixados em infusão por cerca de 15 minutos, depois coados e bebidos. Pelo menos 3 chás devem ser consumidos em 24 horas.

Flores secas para um banho relaxante: 2–3 punhados de flores secas são colocados em uma banheira com água quente, e após 10–15 minutos o banho é usado para relaxamento.

Usar 2–3 flores / crisântemo seco / *perto do travesseiro ou na testa* tem um efeito calmante nas pessoas.

