

Elicriso



Nome scientifico: *Helichrysum italicum* (Rothman) G. Don

Nome inglese: everlasting

Famiglia: Asteraceae

Distribuzione: originario del bacino del Mediterraneo; in Italia è diffuso ovunque, specialmente in Liguria. Cresce spontaneo in prossimità del mare, nelle pietraie, negli incolti e negli ambienti aridi delle colline litoranee fino a 700-800 m di altitudine.

Descrizione: è una pianta perenne caratterizzata da un portamento compatto, alta fino a 50 cm, con fusti legnosi, tortuosi, tendenzialmente eretti e pelosi; le radici sono fusiformi. La pianta è caratterizzata da un aroma molto intenso, conferito dalla peluria che la ricopre interamente.

Le foglie sono molto fini, ad andamento lineare, pelose, lunghe fino a 5 cm e di colore verde tendente all'argento.

I fiori sono riuniti in corimbi e presentano un involucro costituito esternamente da petali di color giallo scuro ed un ricettacolo di forma conica, che costituisce la parte centrale dell'infiorescenza; i capolini sono localizzati all'apice dei fusti e si dispongono ad ombrello.

I frutti sono degli acheni globosi provvisti di pappo.

Fioritura: da aprile a settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: l'elicriso si moltiplica per seme e per via vegetativa prelevando delle talee o per divisione del cespo; questi ultimi due metodi sono preferibili, in quanto la semina diretta è caratterizzata da una forte eterogeneità delle piantine, che possono germinare in tempi diversi. L'elicriso predilige i terreni aridi, sabbiosi, sassosi, calcarei, piuttosto poveri e ben drenati, mentre rifugge quelli compatti perché risulta sensibile ai ristagni idrici. Preferisce i climi temperati caldi e

le posizioni in pieno sole. Non necessita di irrigazioni in quanto si sviluppa in ambienti aridi, però nel caso della coltivazione in pieno campo è importante irrigare nelle prime fasi successive al trapianto qualora si verificassero condizioni di siccità.

Droga: porzione aerea fiorita

Tempo balsamico: luglio

Principi attivi: flavonoidi (isosalipuporside, naringenina, elicrisine A e B, glucosidi del kaempferolo, apigenina-7-O-glucoside, luteolina-7-O-glucoside, quercetina-3-O-glucoside, 3,5 diidrossi-6,7,8-trimetossiflavone); olio essenziale (nerolo, nerilacetato, α - e β -pinene, geraniolo, isovaleranal); ftalidi (5-metossi-7-idrossi e 5,5-dimetossifalidi), scopoletina, umbelliferone ed esculetina, campesterolo e acido beta-sitosterolglucuronico, derivati del fluoroglucunolo, lattoni sesquiterpenici, acido caffeico, tannini, cere

Impiego terapeutico: ha proprietà antiallergiche, mucolitiche, antibatteriche, antimicotiche, antinfiammatorie, antireumatiche, antinevralgiche, lenitive, astringenti, sudorifere.

L'estratto fluido di elicriso è impiegato nella cura della psoriasi. È inoltre efficace nel trattamento delle affezioni a carico dell'apparato respiratorio, agendo come balsamico ed espettorante. Svolge un'azione modificatrice del metabolismo organico, dando buoni risultati nell'artrite, gotta, reumatismo, obesità.

L'estratto acquoso di elicriso al 6% come collirio è utile nelle congiuntiviti allergiche o per impacco nelle affezioni palpebrali.

Possiede anche azione antiedemigena. La pomata è utile in caso di edemi flebitici, post-flebitici e da varici. In caso di emorroidi infiammate si evidenzia l'azione analgesica e decongestionante.

Per la capacità di proteggere la pelle dalle radiazioni solari è utilizzato nei prodotti solari e nei dopo sole per prevenire e/o alleviare gli arrossamenti della pelle dovuti all'esposizione solare. In pomata è anche in grado di esercitare azione curativa nelle ustioni di 1°-2°-3° con più rapidi processi riparativi, regressione dei fenomeni essudativi, analgesia con diminuzione e scomparsa del dolore, del bruciore e del prurito.

È utilizzato nella cosmesi destinata alle pelli sensibili, per le sue proprietà protettive della pelle, lenitive, disarrossanti, anche in casi di couperose.

Altri usi: le foglie, per il sapore che ricorda quello del curry, sono ottime da utilizzare sui piatti di carne, risotti e salse; è anche utilizzato nell'aromatizzazione di bevande e alimenti.

L'elicriso è coltivata come pianta ornamentale, in quanto considerata un'ottima composizione floreale per i giardini rocciosi. È anche una pianta tintoria, di cui vengono utilizzate le sommità fiorite. I pigmenti che conferiscono il colore giallo alle fibre sono l'apigenina, la luteolina, la quercetina e la naringenina.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti tossici alle dosi terapeutiche. Può causare allergie solo in soggetti con ipersensibilità verso la pianta.

Il suo impiego è sconsigliato durante le terapie con anticoagulanti, in quanto potrebbe contrastare il loro effetto fluidificante favorendo il processo di coagulazione del sangue.

Curiosità: il nome elicriso deriva dal greco *elios* (sole) e *crysos* (oro), quindi sole d'oro in riferimento al colore dei capolini fioriti. In passato era collegato al culto del Dio Sole. Si credeva che fosse una pianta immortale perché i fiori, anche se secchi, non perdono il loro colore brillante, facendo sembrare la pianta sempre viva. Da questo derivano alcuni nomi volgari come: *semprevivo* o *perpetuino*.