

Elicriso (*Helichrysum italicum*)

Famiglia: Composite

Descrizione: Perenne, cespitosa, ricca di fusti (30 cm) senza rami, con foglie lineare-lanceolate, con bordo ripiegato verso terra; la pianta è completamente ricoperta da una peluria biancastra che emana un forte aroma. I fiori, di colore giallo chiaro, sono formati da numerosi capolini disposti a ombrello e compaiono in estate.

Dove si trova: Comune soprattutto in Italia centromeridionale, cresce formando a volte larghe macchie colorate in luoghi aridi e rocciosi, zone marittime, pietraie.

Parti utilizzate: Le sommità fiorite raccolte all'inizio della fioritura; legate in mazzi lenti e poste a essiccare in luogo ombroso e ventilato

Proprietà:

Presenta olio essenziale, tannino, acido caffeico; è **bechico** e **sedativo** bronchiale, **stimolante** della circolazione, **VULNERARIO**.

Infuso e decotto in caso di bronchite, tosse e catarro in genere, nonché varici e dolori reumatici; per uso esterno impacchi e bagni con l'infuso per curare emorroidi, dermatosi, geloni, piedi e mani freddi dovuti alla presenza di cattiva circolazione del sangue.

L'olio essenziale di elicriso è molto stimato in profumeria. L'assunzione regolare del decotto rinforza la pelle contro i raggi solari e gli agenti atmosferici, mentre, se aggiunto all'acqua del bagno, tonifica e decongestiona la pelle.

Come altre specie dello stesso genere conserva a lungo il colore dei capolini e può essere utilizzato come fiore secco altamente decorativo (ecco il perché di alcuni dei suoi nomi popolari: semprevivo, sempiterno ecc).

Preparazione e uso:

Impacco di elicriso

Ponete 15 g di elicriso a riposare in 1 l d'acqua bollente per 10 minuti. Trascorso questo periodo filtrate. Applicare sulla parte sotto forma di impacco come cura contro emorroidi, dermatosi, piccole ferite, geloni e arti inferiori freddi a causa di cattiva circolazione sanguigna.

Infuso di elicriso

Ponete 1 cucchiaino di elicriso (sommità fiorite) a riposare per 10 minuti in 2,5 dl d'acqua bollente. Trascorso questo periodo filtrate.

Bevetene 2 tazzine al giorno prima o dopo i pasti principali per curare le varici e la cattiva circolazione.

Questo infuso è utile anche per combattere bronchiti, asma, gotta, tosse e forme reumatiche.

Tisana di elicriso

Essiccate bene la piantina all'ombra e conservatela accuratamente in vasi ermetici. Preparate la tisana con la proporzione di un cucchiaino per ogni tazza d'acqua calda. Il gusto, molto accentuato, non è gradito da tutti.