

## Elicriso d'Italia

L'**Elicriso d'Italia**, nome scientifico *Helichrysum italicum* (Roth), è una pianta perenne suffruticosa con fusti legnosi solo alla base, generalmente di piccole dimensioni. Le sue numerose ramificazioni, ascendenti, formano un piccolo cespuglio di colore biancastro, per il tomento di peli lisci grigio-biancastri che la ricoprono almeno nello stadio giovanile. ma verde con l'età per il suo distacco. I **fusti**, angolosi, legnosi e contorti alla base, sono alti 20-50 cm. Le **foglie** sono alterne, sessili, cioè prive di peduncolo, talvolta unilaterali; sono strette, lineari e appiattite lungo i bordi: sono lunghe 10-40 mm e larghe 1 mm, erette o patenti. Il margine fogliare è ripiegato verso il basso, sono verdi glabrescenti o ricoperte da tomento sparso sulle due facce. I getti sterili sono ricoperti da densi fascetti di foglie.



Figura 1.

A

B

C

D

**A.** Portamento cespuglioso di *Helichrysum italicum* ramoso e tomentoso: notare i fusti oblungo-cilindrici di 2 a 3 mm diametro: sono eretti ascendenti, erbacei all'apice e legnosi alla base; portano piccole foglie persistenti, argenteo lineari filiformi molto strette, slanciate e allungate, che raggiungono i 2 o 3 cm di lunghezza. **B.** Foglie alterne convolute, verdastre o verdi su entrambi i lati e ricoperte da una sottile peluria biancastra. **C.** Giovane cespuglio di **Elicriso d'Italia** prossimo alla fioritura: risalta su una parete calcarea fratturata. **D.** Densi corimbi ramosi di boccioli fiorali disposti su uno stesso livello.

Le **infiorescenze** sono raccolte in densi corimbi ramosi, posti all'apice del fusto, composti da 20-35 capolini, con l'involucro giallo paglierino, dapprima conico-ovoide-fusiforme, con l'apice più stretto della base, poi alla fioritura diventa oblungo-cilindrico. I capolini hanno diametro di 2-4,5 mm, sono avvolti da brattee giallo-verdastre poi giallo-brunastre, embricate, poste serie: le esterne sono scariose, subtriangolari più o meno ottuse, mentre quelle interne sono lineari, ghiandolose, erette e 5 volte più lunghe delle esterne. I **fiori**, circa 15 per capolino, sono tutti tubolosi ed ermafroditi, di colore giallo-oro ed hanno una lunga corolla tubolare che si allarga all'apice in 5 lobi triangolari: emanano un intenso e caratteristico profumo. La fioritura inizia nel mese di maggio e continua sino alla fine dell'estate.



Figura 2.

A

B

C

D

**A.** Infiorescenze ombrelliformi di colore dorato brillante di *Helichrysum italicum*. **B.** Fiori gialli-dorati densamente riuniti corimbi composti da 20-35 capolini. **C.** Capolini giallo-dorati dell'**Elicriso d'Italia** in piena fioritura ripresi dall'alto. **D.** Corolla tubolare di fiori secchi con involucro subcilindrico paglierino formato da brattee brunastre embricate.

Il **frutto** di *Helichrysum italicum* è una cipsela ovale-oblunga, con piccole e sparse ghiandole bianche brillanti. Il pappo, ovvero un'appendice piumosa, leggera o squamosa che, a guisa di pennacchio, corona superiormente gli acheni e i semi, per favorirne la dispersione ad opera del vento. È ricoperto di peli semplici ed inserito nella parte superiore dell'achenio.



Figura 3.

A

B

C

D

E

F

**A.** Fiori secchi: fase iniziale dell'infruttescenza dell'**Elicriso d'Italia**. **B.** Aspetto dell'infruttescenza di inizio autunno. **C.** Aspetto tardo autunnale del frutto. **D.** Fase di formazione del pappo formato da setole paglierine semplici e morbide. **E.** Cipsela oblunga, bianca brillante con achenio lungo 0,4-0,5 mm, di colore marrone scuro. **F.** Acheni ovali con numerosi piccoli tubercoli.

L'areale di *Helichrysum italicum* comprende le regioni dell'Europa meridionale. In Italia la specie è comune al centro, al sud e nelle isole, mentre al nord è saltuaria nella fascia prealpina.

La pianta, eliofila e termofila, vegeta nelle garighe, nei cespuglietti e nei prati brulli delle zone aride prospicienti il mare e nelle zone all'interno in luoghi rocciosi e suoli poco evoluti fino a 800 m di altitudine. In Campania l'**Elicriso d'Italia** è diffuso negli ambienti di macchia e di gariga rocciosi e aridi insediati sui versanti collinari e montani che bordano ad est la pianura campana da sud a nord.

Nei territori afferenti al **Parco Urbano dea Diana** la specie è presente in associazione con Cisti e Timo comune nelle aree rocciose che bordano gli ambienti di macchia e nelle zone a gariga presenti lungo i rilievi collinari montani: monte Aglio, monte Ariola, monte Longano, insomma nelle aree aride e petrose che tappezzano i versanti di tutto il complesso carbonatico dei monti di Durazzano. In particolare cespugli di Elicriso italico si possono ammirare in consorzio con cespugli di Timo comune e di lungo la strada che collega il centro di Durazzano al Parco eolico, a partire dal pendio sovrastante la contrada di Cirignano.

Le sottospecie di *Helichrysum italicum* (Roth) presenti in Italia:

*Helichrysum italicum* (Roth) G. Don subsp. *italicum*

*Helichrysum italicum* subsp. *pseudolitoreum* (Fiori) Bacch., Brullo & Mossa

*Helichrysum italicum* subsp. *siculum* (Jord. & Fourr.) Galbany, L. Sáez & Benedí

*Helichrysum italicum* subsp. *tyrrhenicum* (Bacch., Brullo & Giusso) Herrando, J.M. Blanco, L. Sáez & Galbany

In tassonomia filogenetica il genere *Helichrysum* appartiene alla tribù Helichryseae, alla famiglia Asteraceae e all'ordine Asterales.

Il nome del genere deriva dal greco **helios** = sole e **chrysos** = oro con riferimento al colore dei suoi capolini gialli e brillanti come il sole e come l'oro.

***Helichrysum italicum* è una specie commestibile e officinale.**

Le proprietà terapeutiche dell'elicriso, sono notevoli e sono note e sfruttate già dai tempi antichi. In Grecia e soprattutto nell'antica Roma il colore dei suoi capolini spingeva le persone ad intrecciarne corone per adornare le statue di Apollo ed Atena.

I principi attivi dell'**Elicriso d'Italia** sono costituiti da olii essenziali (il pinene, l'eugenolo, il linalolo) e da fitosteroli come flavonoidi (naringenina, apigenina, luteolina, quercitrina), acido caffeico, colorante (elicrisina), che le conferiscono proprietà tossifughe, espettoranti, antinfiammatorie, analgesiche e antireumatiche, antiartriche, ipocolesterolizzanti, stimolanti epatocellulari, depurative e drenanti epatiche, cicatrizzanti, desclerosanti, antipsoriasiche, antieczematose, spasmolitiche, coleretiche, colagoghe, antibatteriche, antiallergiche, stimolanti gastriche.






Parti della pianta sono utilizzate anche per uso interno come decotto, per sedare gli eccessi di tosse (pertosse), favorire l'eliminazione del catarro bronchiale, sedare gli spasmi d'asma e lenire le irritazioni allergiche delle mucose nasali. Mentre, per uso esterno sono usate come decotto o tintura oleosa, per curare eczemi, dermatiti, psoriasi, couperose e per prevenire e curare le scottature solari, flebiti, edemi, ferite, cicatrici, piaghe, emorroidi. Viene considerato un valido aiuto per combattere nevralgie e nevriti, artrite, poliartrite, osteoartrosi ed anche insufficienze e congestioni epatiche, colecistiti, disturbi pancreatici. Le sue qualità furono a lungo studiate anche da Plinio e Dioscoride come da altri medici antichi, che lo consideravano una vera panacea per la maggior parte dei malanni, tuttavia il suo impiego, non ancora completamente studiato è sconsigliato sui bambini e sulle donne in stato di gravidanza o nel periodo di allattamento.

Per l'aroma simile a quello del curry, una miscela di spezie pestate nel mortaio che formano una polvere giallo-senape fortemente profumata, le sue foglioline possono essere utilizzate in cucina per insaporire pietanze.

Il suo olio essenziale è usato dalle industrie cosmetiche, per produrre profumi e saponi.

Grazie alle brattee membranose e cartacee dei suoi capolini che riescono a conservarsi inalterati anche dopo la disidratazione, entra spesso nelle composizioni di fiori secchi ad uso ornamentale.

### Nomi comuni

	<b>Elicriso d'Italia, Perpetuinid'Italia</b>
	<b>Deutsch: Italienische Strohblume</b>
	<b>English: Curry plant, Italian strawflower</b>
	<b>Français: Immortelle d'Italie</b>
	<b>Español: Siempreviva del monte, elicriso</b>

