



21

SEMPREVIVA / HELICRISO / SOL D'OR / AMOR ETERN

SIEMPREVIVA / HELICRISO / MANZANILLA BORDE / SOL DE ORO

HELICHRYSUM ITALICUM

MIQUEL BIARNÉS

DESCRIPCIÓ:

Té una mata perenne ramosa de com a màxim 2 pams, de fulles primes de color blanc-gris-verdós i flors espectaculars al florir, oloroses com a camamilla, floreix cap al mes de maig.

ÚS I PROPIETATS:

Us: fulles i flors.

Propietats: Immunològiques, pectoral, antiespasmòdica, diürètica, febrífuga, ciàtica, hiperplàsia prostàtica i trencament de nervis, al·lèrgies respiratòries, digestives i cutànies. Rinitis (inflamació de la mucosa nasal). Sinusitis (inflamació dels sinus o cavitats nasals), Dispèpsia hiposecretora (malestar digestiu associat a una baixa secreció de bilis) productora de bilis, gran recuperadora de la glàndula tiroides.

L'Oli Essencial és un gran recuperador per a cames cansades

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Via interna: 1 cullerada sopera por ¼ de litre d'aigua (1 got). Tisana tapada 5 min. Colar. Prendre fins a 3 gots al dia.

Via externa: Aplicar la infusió tèbia o freda en forma de compresa, bany ocular o com col·lutori per a fer gargarismes.

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

En cas de pedres o càlculs a la vesícula biliar, consultar a l'especialista ans de prendre plantes que estimulen la producció de bilis.

– **No aconsellat** – per via interna durant l'embaràs i lactància i menors de 12 anys..

CULTIU I ON LA PUC TROBAR

L'helicriso, o sempreviva, és una planta que creix en terrenys secs i pedregosos de la zona mediterrània. Les fulles de la planta són petites i estretes i de color plata que li permeten conservar millor l'aigua i el color gris reflecteix la llum del sol que amb la seva estreta superfície ajuda a reduir l'evaporació.

OBSERVACIONS I CURIOSITATS

Posada entre l'aixovar protegeix d'arnes a l'armari, juntament amb l'espígol.

