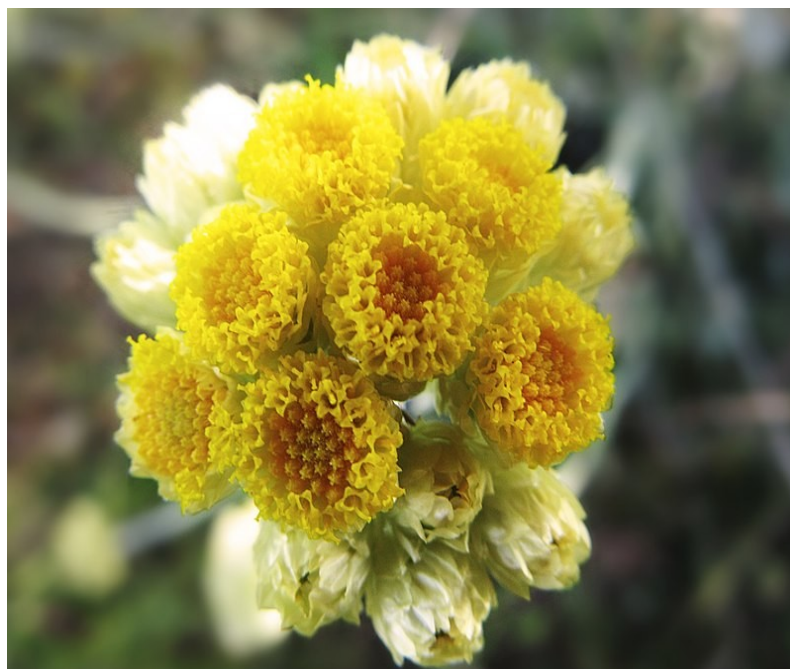


***Helichrysum stoechas* (L.) Moench**
[1794, Meth. : 575] $2n = 28$



Helichrysum stoechas. Foto: JACILLUCH



NOMS POPULARS

- Alemany:** Gewöhnliches sonnengold/Gewöhnliche immortelle / Immortelle / Mittelmeer-strohblume
- Anglès:** Common shrubby everlasting / Golden cassidony / Goldilocks/ Shrubby everlasting
- Àrab:** ذهب الشمس المكور
- Aragonès:** manzanetas, perpetua, siempreviva, perpetuas silvestres amarilla, siempreviva.
- Basc/Euskera.** beti-bizi, betibizi, betibizi hori, betibizi horia, betibizia, betilora, dolda-belarr, loreche bat.
- Castellà:** Flor de San Juan / Manzanilla bastarda / Manzanilla real / Perpetua / Perpétua amarilla / Perpétua de monte / Perpétua silvestre / Perpetuas de monte/ Siempreviva / Siempreviva amarilla / amaranto, amaranto amarillo, andorgas, axea, boja, boja ramblera, boja yesquera, cagadilla de mirla, cardo heredero, copa real de España, elicriso, escoba limpia, flor de San Juan, flor del colmenero, flor perpetua, flores de San Juan, gallinácea, gallinaza, hagea blanca, hierba de la ciática, hierba tripera, humacielos, humera, inmortal, manzanilla, manzanilla basta, manzanilla bastarda, manzanilla borde, manzanilla borriquera, manzanilla bravía, manzanilla burrera, manzanilla de la reina, manzanilla de la sierra, manzanilla de lastra, manzanilla de monte, manzanilla de pastor, manzanilla del campo, manzanilla mala, manzanilla montuna, manzanilla real, manzanilla serrana, manzanilla silvestre, manzanilla yesquera, manzanillones, manzanillón, maranto, meaperros, pericones, perpétua, perpétua amarilla, perpétua de monte, perpétua silvestre, perpétuas, perpétuas amarillas, perpétuas de monte, perpétuas silvestres, perpétuas silvestres amarillas, piñerina, piñones, piñoninos, plateadilla, siempre-viva, siempre-florida,

siemprehuto, siempreviva, siempreviva amarilla, siempreviva de monte, siemprevivas, siemprevivas amarillas, siemprevivas de monte, tomilleja, tomillo churro, tomillo perruno, tomillo socarrinero, tomillo yesquero, yesca, yesquera.

- Català:** Botja / Flor de mort / Flor de Sant Joan / Flors de tot l'any / Guirnalda / Maçanelles / Perpetuïna / Ramell de Sant Ponç / Ramell de tot l'any / Sempreviva borda/ balsamilla de bosc, botja, camamilla borda, caçanella, escaçanella, flor de Sant Joan, flor de Sant Joan seca, flor de Santa Llúcia, flor de Corpus, flor de mort, flor de Sant Joan, flor de tot l'any, herba cuquera, herba de Sant Joan, herba florida tot l'any, mançanella, mançanilla, mançanilla bastarda, mançanilla borda, maçanella, perpetuïna, perpètua, perpètua borda, ramell de Sant Ponç, ramell de tot l'any, sempre-viure, sempreviva, sempreviva borda, sempreviva de camp, semprevives bordes, semprevives, semprevives bordes, semprevives d'hivern, ajoca-sapos, botja fematera, camamirla borda, flor de Pasqua, flor de la salpassa, floreta de Pasqua, herba capçotera, herba escapçotera, herba fematera, mançanilla de pastor, mançanilla gorda, mançanilla la groga, perpètua de muntanya, salpassa, sempreviva, sempreviva borda, ajoca-perdius, flor de Tots-Sants
- Danès:** Stinkende evighedsblomst/Kostartet evighedskrans
- Francès:** Immortelle stoechas/Immortelle / Immortelle commune / Immortelle d'Hyères / Immortelle des dunes / Immortelle jaune/ Éternelle
- Gal·lès:** Blodyn tragwyddol
- Gallec:** carrasca de San Xoan, carrasca marina, carrascas de San Xoán, carrasco bravo, herba das almorrans, herba de San Pedro, herba do becho, herba do vecho, manzanilla do campo, perpetua, perpetuas, perpétua-das-areias, rosmarinho-bravo, sombra.
- Grec:** Αμόραντο / Ελίχρυσο η στοικός / Ελίχρυσον
- Italià:** Perpetuini profumato
- Portuguès:** Marcenilha / Perpétua-de-flores-encarreiradas / Perpétuas / Perpétuas-das-areias/ alecrim-das-paredes, alicrisio, carrasca de San Xoan, crisanto, faros, herba das almorrans, herba de San Pedro, herba do becho, jónias, macela-real, macella mourisca, marcela, marcela da serra, perpetua, perpetua-das-oreiras, perpetuas das areas, perpétua, perpétua-das-areias rosmarinho-bravo.
- Suec:** Prakthedblomster

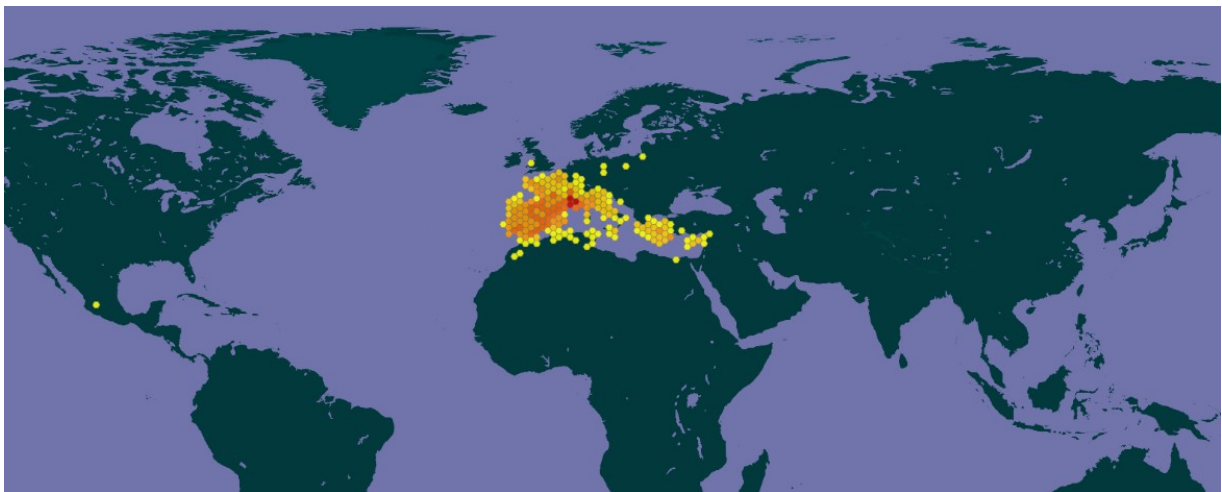
DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Dins la gran família de les Compostes, *Helichrysum* pertany a la subfamília de les Corimbíferes. Té els capítols amb flors bisexuades al centre, tubuloses, regulars, i flors femenines (o estèrils) a la perifèria, ligulades, radiants (algun cop tubuloses), i l'estil no està inflat ni articulats sota les branques; i no té pas làtex. I dins la subfamília de les Corimbíferes pertany a la tribu de les *Inulae* Cass. Que es caracteritza per tenir algunes flors noi ligulades i l'estil indivís (o amb 2 rames filiformes i obtuses. Dins la tribu, el gènere *Helichrysum* es distingeix per tenir flors de la mateixa forma però heterògames, essent les perifèriques disposades en un sol rengle. I dins el gènere, *Helichrysum stoechas* es distingeix per les fulles linears de menys de 4 mm d'amplada, distribuïdes al llarg de la tija, bràctees involucrals disposades laxament, les externes 3 cops més curtes que les altres, involucre globulós de 4-67 mm de diàmetre, fulles de 10-25 × 1-2 mm, blanques i tomentoses, més o menys ondulades; planta amb olor forta. *Helichrysum stoechas* és planta molt olorosa, vivaç, de 10-50 cm, dreta o amb rames ascendents, molt ramificada des de la base, tota ella tomentosa blanquinosa (excepte les flors de color sofre més o menys clar). Fulles alternes, linears, enrotllades pels marges cap avall, a vegades verdoses pel dors, laxament erectes, agudes a la punta. Involucre globulós amb

foliols en 4 rengles, els exteriors oval-lanceolats i els interiors oblongs obtusos, peluts al dors, amb algunes glàndules. Receptacle pla, sense pàlees. Aquenis (cípses) amb glàndules brillants molt menudes, amb vil·là de 3.5 mm format per 12-20 setes escàbrides, i amb la placa apical que conserva el nectari central. Capítol en corimbe dens de 1.5- 3 cm. Les flors, com de paper, es mantenen seques molt anys sense podrir-se. Les parts aèries de la planta tenen tricomes eglandulars molt llargs, simples, uniseriats i multicel·lulars; i tricomes glandulars biseriats, amb 10-14 cèl·lules. Els tricomes glandulars abunden al revers de les fulles, sobre tot entre els nervis, també a la inflorescència, al receptacle i als lòbuls de la corol·la i a la superfície exterior de l'ovari. La secreció acumulada a l'espai sota la cutícula s'allibera pel punts de ruptura de la mateixa cutícula.

FONGSENDOFÍTICS: *Acremonium*; *Alternaria*; *Aspergillus*; *Botrytis*; *Diaporthe*; *Fusarium*; *Nigrospora*; *Penicillium*; *Trichoderma*; *Ulocaldium*

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA



Helichrysum stoechas al món, segons GBIF

Es fa des dels sorral·ls marítims (amb flors més fosques) fins a matollars de muntanyes mediterrànies (1600 m snm), però no sol pujar per sobre els 1300 m snm. Prefereix sempre terreny sorrenc, o ben drenat, molt assolellat i sec. A la península hispànica només escasseja a Galícia. És del Sud d'Europa i Nord d'Àfrica. A Catalunya és comuna arreu excepte a les muntanyes per sobre els 1500 m snm.

PROPIETATS MEDICINALS

- analgèsic
- antiespasmòdic
- antifúngic
- antihelmíntic
- antihistamínic
- antiinflamatori
- antioxidant
- antisèptic
- antivíric
- aperitiu
- carminatiu
- colagog
- desobstrueix
- digestiu
- diürètic
- excitant (grans dosi)
- febrífug
- hipoglucemiant
- IMAO-A
- inhibidor de l'acetil-colinesterasa
- inhibidor de l'alfa-amilasa
- inhibidor de l'alfa-glucosidasa
- inhibidor de la dipeptidil-peptidasa-4
- inhibidor de la tirosinasa
- mucolític

- neuroprotector
- pectoral
- preventiu formació de cristalls d'oxalats
- quelador de metalls
- sedant (dosi petites)
- sudorífic
- tònic estomacal
- vulnerari

USOS MEDICINALS

- *Acinetobacter baumannii*
- al·lèrgies
- amigdalitis
- annexitis (ovarís)
- anorèxia
- ansietat
- anus irritat (bafs)
- *Bacillus cereus*
- cabell debilitat (i poc ros)
- càlculs d'oxalats FLO
- *Candida albicans*
- catarro
- ciàtica
- colesterol alt
- còlics biliars
- conjuntivitis
- cucs intestinals
- diabetis
- dismenorrea
- *Enterococcus faecalis*
- *Escherichia coli*
- faringitis
- ferides
- fetge inflammat
- gasos intestinals
- hemorroides (amulet)
- hèrnies intestinals (al matalàs)
- herpes
- hipertensió
- indigestions
- infeccions venèries
- irritació als ulls
- irritació per làtex d'*Euphorbia*
- *Kelbsiella penumoniae*
- mal de cap
- mal d'estómac
- mal de queixal
- mal de ventre
- mussols
- neuràlgia del trigemin
- obesitat
- paràsits
- picades d'abelles
- picades de serps
- picors als genitals
- prostatitis
- *Proteus mirabilis*
- psoriasis
- reuma
- sarna
- sida
- sinusitis
- *Staphylococcus aureus*
- *Staphylococcus epidermidis*
- talls amb dolor al nervi
- tinya
- tos
- úlceres
- virus

PREPARATS

- Bafs: *Helichrysum stoechas* + *Thymus vulgairs* + *Eucalyptus globulus* + *Santolina chamaecyparissus*.
- Oli nasal hidratant [© Manantial de Salud]: *Helichrysum stoechas* + *Matricaria chamomilla* + *Rosmarinus officinalis* + *Eucalyptus globulus* + *Pinus halepensis* + *Thymus vulgaris* + *Equisetum maximum* + *Salvia lavandulifolia* + *Hypericum perforatum* + oli d'oliva verge + vitamina E. [Manantial de Salud].

ALTRES USOS

- Catifes florals per Corpus Christi.
- Cementiris, figures religioses, i jardins: decoració.
- Decoració per Nadal, Tots Sants, Pasqua, Ascensió, etc.
- Fungicida contra *Cladosporium herbarum*, *Penicillium sp.*, *Phytophthora capsici*

- Fulles seques: esca; per socarrimar la pell del porc recent sacrificat; per fer4 fum quan s'obre una arna d'abelles.
- Fums amb encens.
- Planta: fregalls; rentar botes de vi; aromatitzar armaris amb roba; matalassos (secs i calents).
- Protector de cases per l'Ascensió, junt a rames d'olivera.
- Ratafia.
- Sal-passar o beneir les cases amb rams de la planta xopats amb aigua beneita i sal .

VETERINÀRIA

Les truges de porc senglar prefereixen parir els godalls on hi hagi la planta.
Ungüents amb la planta solen aplicar-se a ferides del bestiar.

EFFECTES FISIOLÒGICS

L'extracte de la planta (fet amb metanol) contraresta la reducció de la fosforilació de l'ERK44/42 i restaura l'expressió de BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*) i retorna a nivells basals els nivells de CREB (*cyclic AMP-response element binding*) a les neurones noradrenèrgiques de l'hipocamp (de ratolí) exposades a condicions d'ansietat. Probablement empitjori l'estat dels afectats per un dèficit de la glucosa-6-fosfat-deshidrogenasa.

PRINCIPIS ACTIUS D'HELICHRYSUM STOECHAS

- | | |
|---|-------------------------------------|
| • 4-hidroxi-3-(iso-pentèn-2-il)-acetofenona | • croman |
| • 4,4'-dihidroxi-5,6,5',6'-tetrametil-3,3'-metilèn-di-pir-2-ona | • cumarina |
| • 5,7-dihidroxi-3,6,8-trimetoxi-flavona | • eritrodiol |
| • acetofenona | • escopoletina |
| • àcid 3,5-dicafeoil-quínic | • estigmasterol |
| • àcid 5-cafeoil-quínic | • falvonoides |
| • àcid cafeic | • floroglucinols |
| • àcid cafeoil-quínic | • gnafalina |
| • àcid clorogènic | • helipirona |
| • àcid cripto-clorogènic | • homoarenol |
| • àcid ferúlic | • iso-neringenina-glucòsids |
| • àcid lanostanoic-3-O-alfa-D-glucopiranòsid | • iso-quercitrina |
| • àcid neo-clorogènic | • itaipirona |
| • àcid-iso-deicafeoil-quínic | • kaempferol |
| • àcid oleanòlic | • kaempferol-3-O-glucòsid |
| • àcid p-hidroxibenzoic | • metil-helipirona |
| • àcid ursòlic | • miricetina |
| • àcids fenòlics | • miricetina-O-acil-hexòsid |
| • alfa-pirones | • naringenina-glucpòsid |
| • apigenina-glucòsid | • oli essencial |
| • arzanol | • plicatipirona |
| • beta-sitosterol | • quercetagetina-7-O-glucopiranòsid |
| • beta-sitosterol-diglucòsid | • quercetina |
| • beta-sitosterol-glucòsid | • rutina |
| • cinarina | • santinol B |
| | • tetrahidroxi-chalcona-glucòsid |
| | • uvaol |

OLI ESSENCIAL 0.3-0.8%

- 1-epi-cubenol 0-0.5%
- 10-epi-gamma-eudesmo 1%
- alfa-bisabolol 9.5%
- alfa-cadinol 0-0.5%
- alfa-calacorè 0-0.5%
- alfa-copaè 1-2%
- alfa-fenchè 0-1.5%
- alfa-guaiè 0-1.5%
- alfa humulè 13.5-21%
- alfa-pinè 12-59% FLO; 78% FUL
- alfa-selinè 1.5-4.5%
- beta-acorenol 0-0.5%
- beta-cariofil·lè 4-33.5%
- beta-elemè
- beta-eudesmol 0.5-1%
- beta-pinè 0-1.5%
- beta-selinè 1.5-5%
- camfè
- ariofil·lè-òxid 1.5-6.5%
- cis-beta-guaiè 0-1.5%
- decanal
- delta-cadinè 0.5-1%
- di-epi-1,10-cubenol 0.5%
- dihidro-eudesmol 0-1%
- E-iso-eugenol-acetat 0-8%
- epi-alfa-bisabolol 22%
- fenil-acetaldehid
- gamma-eudesmol 0-1%
- gamma gurjunè 0-2.5%
- gamma-muurole 0-0.5%
- gamma-terpinè
- geraniol
- heptadecà 0-0.5%
- hexanol 0-0.5%
- humulè-epòxid II 0-1.5%
- kaurè 0-3%
- ledol 0-0.5%
- llimonè 9-16.5%
- mircè
- nonanal 0-0.5%
- octadecà 0-0.5%
- santolinatriè
- selin-11-èn-4-alfa-ol 0-1%
- (Z)-3-hexanol 0-2%

NOTA: alguns descriuen l'absolut de les flors com calent, picant, una mica animal, amb matisos de cuir i de tabac. S'hi podria afegir l'olor de tinta i de càmfora.