

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

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)  
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

## ASTERACEAE

### Nome comum:

Erva- caril ou imortais.

### Partes utilizadas:

Flores e flores.

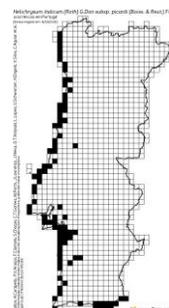


### Características:

É uma erva ou subarbusto lenhoso, muito aromático. Possui um caule que pode atingir cerca de 70cm, densamente tomentoso; folhas lineares de cor verde-acinzentada. Possui pequenas flores tubulosas de cor amarelo citrino.

### Principais compostos do óleo essencial e extratos:

lactonas sesquiterpénicas, flavonoides, flavonas (helicrisinas A e B e naringenina), compostos triterpénicos, esteróis e ácidos aromáticos (cafeico e fenólicos). monoterpenos



Distribuição da espécie na Península Ibérica, in [https://jb.utad.pt/especie/Helichrysum\\_italicum\\_subesp\\_picardi](https://jb.utad.pt/especie/Helichrysum_italicum_subesp_picardi)

### Utilizações:

**Medicinal:** Usa-se principalmente para extração do óleo essencial com propriedades antioxidantes, antibacterianas, antifúngicas, anti-inflamatórias e cicatrizantes. Na medicina popular usam-se internamente as flores e os caules tenros, em infusão, no tratamento de: dores de estômago; febre; gripe; constipação; tosse; mau hálito; cistites e uretrites.

Em uso externo para tratar problemas da pele como psoríase e eczema.

**Cosmética:** Na indústria farmacêutica, o óleo essencial é usado em preparações dermatológicas para promover a cicatrização na psoríase e na urticária.

**Culinária e condimentar:** as flores são utilizadas sazonalmente para aromatizar produtos de padaria e bebidas e utilizadas como aditivos e preservativos dos alimentos pelas suas propriedades antimicrobianas (antibacteriana: *Micrococcus luteus*, *Bacillus cereus*, and *Pseudomonas aeruginosa*; antifúngica :*Aspergillus niger* and *Alternaria alternata*), Infusões da planta possui atividade prébiótica aumentando a microbiota intestinal.

**Propriedades inseticidas:** Atua no *Aedes albopictus*

J F M A M J J A S O N D



[Jardim Botânico UTAD |](#)  
[Helichrysum italicum subesp. picardii](#)