

# HELICRISO

*Helichrysum stoechas* (L.) Moench

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS  
RECOLECCIÓN, EXTRACCIÓN, USO Y CULTIVO

BLANCA CORTÓN GRACIA  
SERGIO RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ  
ANA ISABEL PANIAGUA GARCÍA  
SANDRA LOBATO PÉREZ  
ESTRELLA ALFARO SAIZ



Financiado por la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR) Unión Europea - NextGenerationEU

# MANUALES DE BUENAS PRÁCTICAS

## RECOLECCIÓN, EXTRACCIÓN, USO Y CULTIVO

Los “Manuales de buenas prácticas” se enmarcan dentro de una de las acciones del proyecto **SOMOS AGUA II: Investigación aplicada al desarrollo y diversificación de la bioeconomía asociada a saberes tradicionales y otros recursos endógenos de la Reserva de la Biosfera de Valles de Omaña y Luna (RBVOyL)**, financiado por la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR) financiado por la Unión Europea – NextGenerationEU. Este proyecto se caracteriza por estar integrado por un equipo interdisciplinar: la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna (RBVOyL), la Universidad de León (ULE) y el Centro de Biocombustibles del Instituto Tecnológico Agrario de Castilla y León (ITACyL). El proyecto se subdivide en 6 acciones dirigidas cada una por un equipo.

Es en el marco de la acción **“A2: Cápsulas de futuro: plantas silvestres y cultivos ancestrales”** donde se desarrollan estos **Manuales de buenas prácticas de recolección y cultivo**, de los que se encargan los investigadores del área de Botánica de la ULE en colaboración con el Herbario LEB Jaime Andrés Rodríguez.

Los manuales son documentos breves en los que se recoge **información básica sobre varias especies de flora presentes en el territorio de la RBVOyL**. Su principal objetivo, es que cualquier persona interesada en el **aprovechamiento de estos recursos vegetales**, pueda consultar la información recopilada durante el proyecto y realice un buen uso de los recursos naturales.

Este proyecto pretende, además, fomentar el desarrollo de un **tejido microempresarial**, que aproveche los recursos de la zona de manera **sostenible**. Para dicha recolección sostenible de plantas silvestres es importante contar con los **permisos legales correspondientes**. A nivel particular, en una finca privada se debe contar con el permiso del propietario mientras que, para recolectar en un terreno público es necesario solicitar el permiso correspondiente a las Juntas Vecinales y al Servicio Territorial de la Junta de Castilla y León. Para fines comerciales se requiere un **permiso de explotación** a las entidades de las que depende, como las Juntas Vecinales.

# ÍNDICE

1- DESCRIPCIÓN

2- IDENTIFICACIÓN

3- PUNTOS DE RECOLECCIÓN SOSTENIBLE EN LA RBVOyL

4- CALENDARIO ESTACIONAL

5- CONSERVACIÓN

6- USOS

7- EXTRACCIÓN DE COMPUESTOS

8- CULTIVO

9- RECOLECCIÓN

10- PAUTAS DE RECOLECCIÓN SOSTENIBLE

## 1. Descripción

El helicriso (*Helichrysum stoechas* (L.) Moench), también conocido como hierba curry, siempreviva o perpetua, es un subarbusto perenne de entre 50 - 70 cm de altura. Posee varios tallos vegetativos y floríferos ascendentes. Las hojas son más o menos lineales y se disponen de forma alterna a lo largo del tallo. Tanto los tallos como las hojas son de color verde grisáceo y poseen pelos blancos y lanosos.

Las inflorescencias son capítulos formados por entre 20 - 75 flores de color amarillo denominadas flósculos que se agrupan en corimbos terminales. Los frutos son cipselas, formadas por un aquenio y un pequeño vilano blanco.



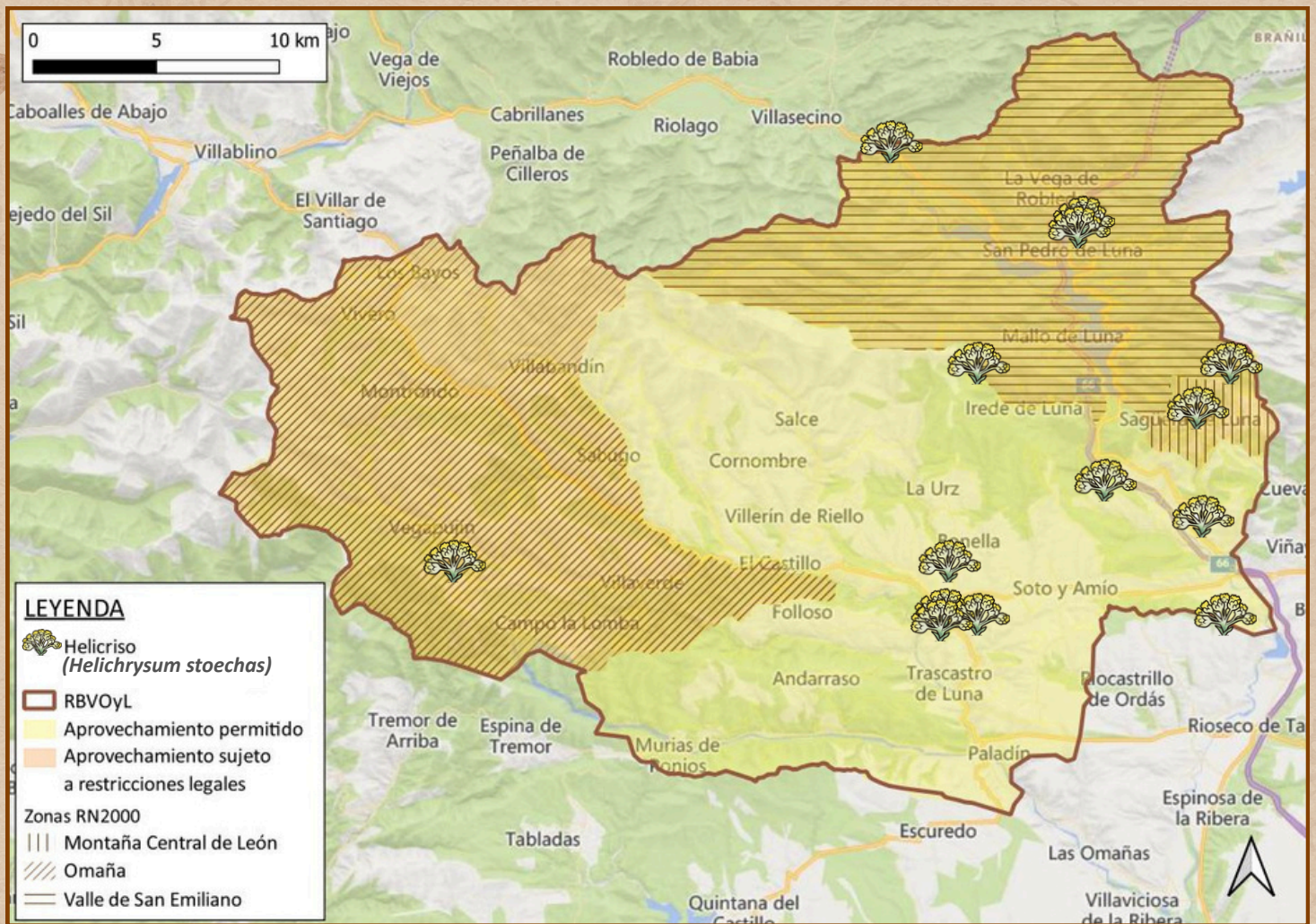
## 2. Identificación

Las plantas del género *Helichrysum* Mill. pueden confundirse con otros géneros morfológicamente similares como *Santolina* L., pero se puede diferenciar gracias a su característico olor, similar al del curry. Dentro del territorio de la Península Ibérica, *Helichrysum stoechas* puede confundirse morfológicamente con *Helichrysum italicum* ((Roth) G.Don) que se utiliza como ornamental pero no crece de forma silvestre en la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna (RBVOyL).

Pliego testigo de *Helichrysum stoechas* elaborado en el marco del proyecto SOMOS AGUA II incluido en la colección de la Reserva de la Biosfera de los Valles de Omaña y Luna (RBVOyL). Posee un duplicado depositado en el Herbario-LEB Jaime Andrés Rodríguez de la Universidad de León.

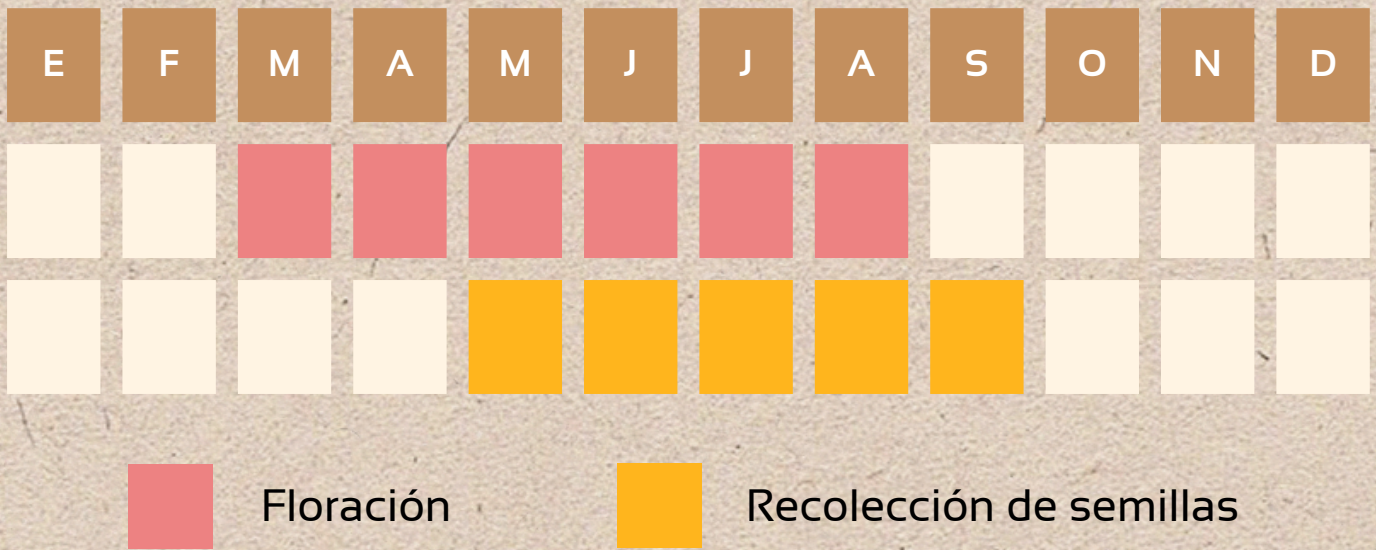


### 3. Puntos de recolección sostenible en la RBVOyL



El mapa representa algunos de los lugares con presencia de la especie en el territorio de la RBVOyL. Estos puntos, proceden de los datos de geolocalización que han sido registrados en plataformas de presencia de especies como GBIF (Global Biodiversity Information Facility) o confirmados durante los muestreos de los especímenes testigo. La especie puede localizarse en otros puntos donde aún no se ha registrado o muestreado. En la RBVOyL existen zonas de aprovechamiento permitido y zonas donde la recolección de las especies está restringida legalmente, por ejemplo, por formar parte de los territorios de la Red Natura 2000. En ambos casos, es necesario solicitar los permisos legales correspondientes, pero en el caso de las zonas sujetas a figuras legales de protección de la flora debería evitarse la recolección de la especie.

## 4. Calendario estacional



## 5. Conservación

*Helichrysum stoechas* está incluido en la Lista Roja de Especies Amenazadas de la IUCN y catalogada desde 2013 como "Preocupación menor" debido a que es abundante, posee una distribución relativamente amplia y no se conocen amenazas importantes.

La evaluación se ha basado en los datos disponibles pero sería necesaria una actualización de su estado incluyendo aquellas poblaciones de las que no existen datos.



No existen figuras de protección ni proyectos de conservación activos para esta especie.

## 6. Usos

### Tradicionales

#### En infusión

- Diurético
- Hipotensor
- Favorece la digestión
- Regula la bilis y elimina cálculos renales
- Para el aclarado y fortalecimiento del cabello
- Rebaja el contenido de glucosa en sangre
- Como enjuague para el dolor de muelas
- Alivio de la conjuntivitis u orzuelos
- Contra la gripe, la bronquitis, el resfriado y la fiebre
- Para afecciones de la vejiga urinaria, del páncreas y del sistema digestivo



#### Planta silvestre

- Como pasto para el ganado para evitar empachos y malas digestiones

#### En bálsamo

- Afecciones del aparato respiratorio
- Para el dolor de pies
- Tratamiento de úlceras y heridas de la piel

## Farmacológicos

- Antiinflamatorio
- Inmunomodulador
- Antioxidante
- Antimicrobiano
- Influye en el metabolismo de glucosa pudiendo usarse como tratamiento preventivo contra la diabetes tipo 2
- Anticancerígeno: propiedades antiproliferativas de células cancerosas
- Como tratamiento contra la uterolitiasis
- Agente neuroprotector, pudiendo usarse contra el Alzheimer

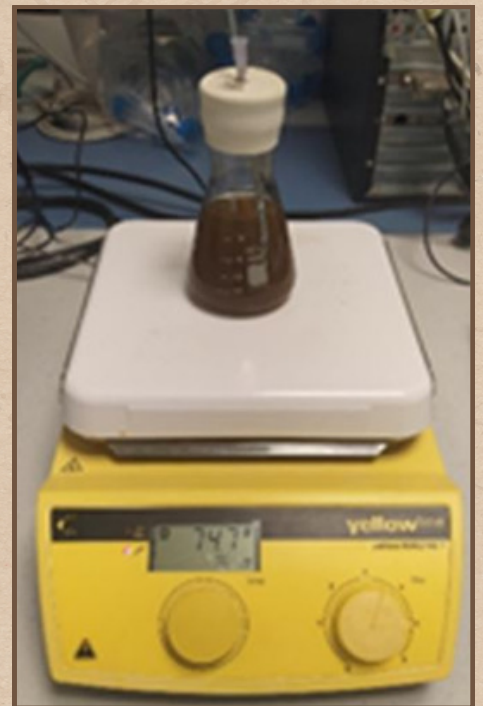
### 7. Extracción de compuestos

Los compuestos fenólicos o polifenoles han sido ampliamente estudiados debido a su creciente valor comercial en la industria alimentaria, cosmética y farmacéutica.

Los recursos vegetales contienen gran cantidad de polifenoles que se pueden recuperar mediante extracción con disolventes.

La técnica más sencilla de extracción es la convencional (EC) en la que se mezcla el sólido vegetal con un disolvente y se mantiene en agitación a alta temperatura durante un tiempo determinado.

De este modo, los biocompuestos del vegetal pasan al disolvente facilitando así su valorización.





Así, conseguimos recuperar altas cantidades de diferentes polifenoles y el extracto generado presenta capacidad antioxidante.

### Polifenoles

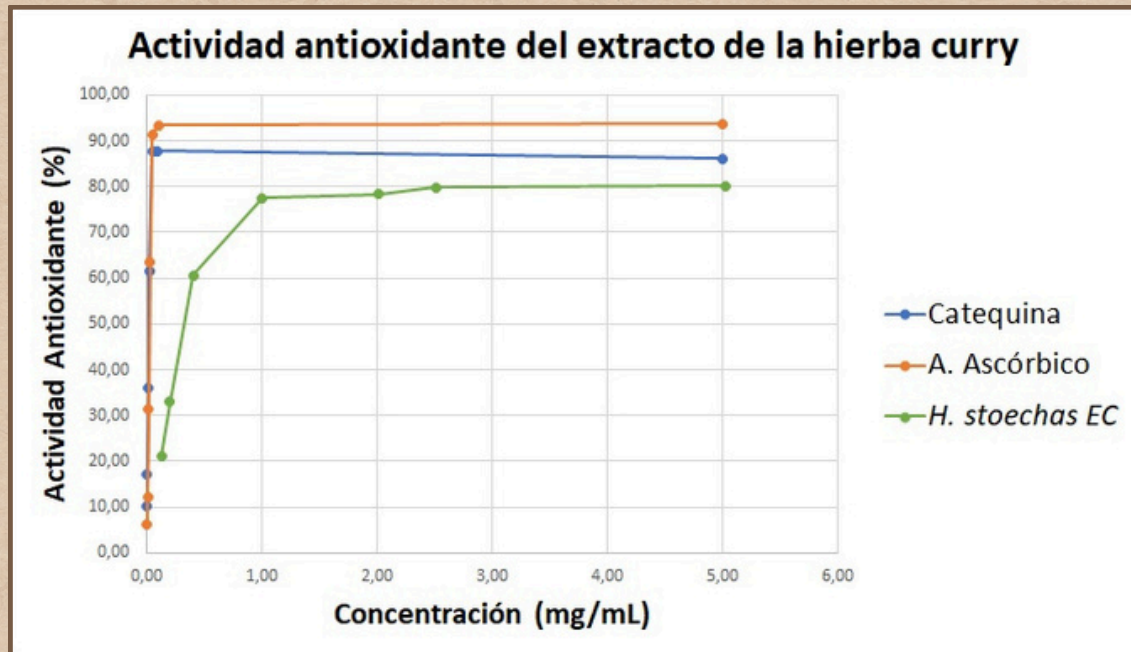
- Compuestos fenólicos: 4,01 g GAE/100 g
- Flavonoides: 2,08 g CE/100 g
- Taninos: 1,99 g GAE/100 g
- Proantocianidinas: 1,97 g GAE/100 g

### Actividad antioxidante

- Capacidad reductora del hierro (FRAP): 3,49 g AAE/100 g
- Capacidad de captación de radicales libres DPPH (IC 50): 0,32 mg/mL

GAE: Equivalentes de ácido gálico. CE: equivalentes de catequina. AAE: Equivalentes de ácido ascórbico. IC 50: Concentración del extracto que disminuye un 50% la concentración inicial del radical DPPH.

En el gráfico se observa que las actividades antioxidantes de disoluciones de sustancias de referencia, como la catequina y el ácido ascórbico, son similares a la del extracto de *Helichrysum stoechas* obtenido mediante EC. Por lo tanto, una posible vía de valorización del helicriso sería a través de la producción de extractos que puedan utilizarse como aditivos antioxidantes para productos alimentarios o cosméticos.



## 8. Cultivo

*Helichrysum stoechas* necesita suelos ligeros y bien drenados, con incidencia de luz solar pero resguardada de las inclemencias climáticas. Es una especie muy resistente a la sequía. Se puede cultivar:

- Mediante esquejes de madera semidura a partir de cortes apicales de un ejemplar adulto.
- Mediante semillas: las semillas germinan aproximadamente pasadas 2 semanas en sustrato arenoso, surgiendo los cotiledones y las primeras hojas.

## 9. Recolección

Se recomienda recolectar las inflorescencias en el día de San Juan (24 de Junio) y secarlas a la sombra, aunque el periodo abarque desde mayo hasta septiembre.



## 10. Pautas de recolección sostenible

- **Recolección responsable. Recoge sólo lo que vayas a consumir** respetando siempre la regla del 10%: nunca te lleves más del 10% de la población.
- **Déjalo todo lo más parecido a como lo encontraste.** No dejes la tierra revuelta, tapa los agujeros, etc.
- **Nunca recolectes en zonas núcleo del bosque ni en el bosque maduro ni en las riberas.** Estas zonas son muy sensibles a perturbaciones.
- **Procura evitar zonas expuestas al tráfico o desagües de edificios.** Algunas plantas acumulan contaminantes y si se encuentran en zonas con contaminación.
- **Infórmate y consulta siempre a un profesional** antes de hacer uso de plantas silvestres. Nunca consumas ni utilices una planta que no reconozcas con total seguridad.

### MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS. RECOLECCIÓN, EXTRACCIÓN, USO Y CULTIVO

Algunas de las imágenes e ilustraciones pertenecen a Blanca Cortón Gracia y Sergio Rodríguez Fernández y han sido cedidas para la elaboración del manual