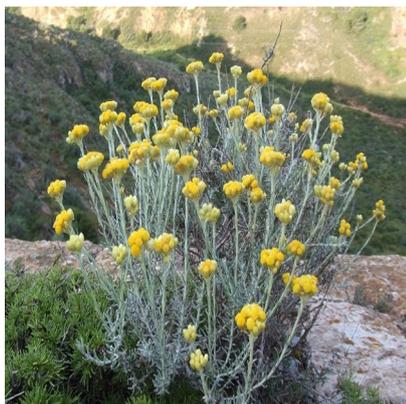


# Perpétuas-das-areias

*Helichrysum Stoechas*



É uma planta perene pertencente da família Asteraceae, que atinge cerca de 40cm de altura.

Possui uma folhagem cinzenta e flores amarelas sempre vivas e rodeadas de brácteas ásperas que surgem na primavera e verão.

Mais informação em:

[https://www.amu.bio/\\_perpetuas-das-areias](https://www.amu.bio/_perpetuas-das-areias)

## Cultivo

Resistente ao frio e à exposição solar directa não carece de irrigação.

Desenvolve-se em solos com PH ácido, neutro, alcalino, mas bem drenados.

É frequente encontrá-la em terrenos incultos, sítios secos/arenosos, soalheiros e na orla de estradas e caminhos.

## História

Distribui-se pela Europa meridional e ocidental e pelo norte de Marrocos.

## Utilização

É utilizada, depois de seca, em arranjos florais.

No que toca aos usos medicinais, tem propriedades antiinflamatórias, antibacterianas, antifúngica e antioxidante.

É usada no tratamento de problemas respiratórios como, alergias, gripes, bronquite,



sinusite, etc.

Pode ser usada na culinária em pratos de carne, sopas, arroz e como condimento.