

Achillea

Achillea, (*Achillea millefolium*) Famiglia *Composite*. Sinonimi: *millefoglie*, *erba formica*, *sanguinella*.

Descrizione: Pianta erbacea molto comune tra le siepi e i fossati. Le foglie si suddividono in tante piccole foglioline riunite da una nervatura centrale e sembrano formare una sola foglia. I fiori riuniti ad ombrella piane, sono bianchi e vistosi. I frutti sono piccoli, allungati a forma di cuneo in cima. Fiorisce a primavera.

Curiosità: il nome deriva da Achille, figlio di Teti, mitico eroe greco, che imparò a conoscerla come rimedio per le ferite dal suo educatore *Chirone*. Con questa erba Achille curò la ferita insanabile di Telefo, da lui stesso ferito. *Dioscoride* usava gli impiastri di Achillea sulle ferite per provocare la cicatrizzazione e contro le infiammazioni; inoltre la prescriveva per la depurazione del sangue.

Parti usate: sommità fiorite e foglie.

Contiene: achilleina (principio attivo), insulina, tannino, albumina, Sali minerali, acido salicilico, acido formico, acido isovalerianico, essenze.

Proprietà: Ha potere cicatrizzante (**uso esterno**). **Uso interno:** diuretico, tonico, astringente, antinfiammatorio, carminativo, colagogo.

In particolare è utile per curare: Affaticamento generale, linfatismo, asma, spasmi delle vie digestive e uterine, Dismenorrea, disturbi della menopausa, nevrosi e convulsioni, gotta e reumatismi, litiasi biliare o urinaria, disturbi della circolazione degli anziani, varici, flebiti e emorroidi, incontinenza nei bambini. Per uso esterno: emorroidi, dolori reumatici, infiammazioni della pelle e delle mucose, dermatosi, ulcere alle gambe, ragadi al seno, fistole, piaghe. In farmacia sono molti i preparati che contengono il suo principio attivo, quelli usati per la circolazione, la funzione epatica e la digestione.

Infuso: 30 gr di sommità fiorite in 1 litro d'acqua bollente, lasciar freddare e consumare in tazzine, 2 o 3 al giorno lontano dai pasti (disturbi della circolazione, della gotta e per reumatismi)..

Decotto: 30 gr di radici in 0,500 di acqua, far bollire per 20 minuti, indicato per uso esterno come cicatrizzante, per uso interno per curare il catarro e la diarrea..

Per depurare il sangue si usano le foglie fresche raccolte in primavera e consumate crude o cotte insieme ad altre verdure erbacee amare come cicoria, tarassaco, rucola.

Per preparare bagni calmananti si usa fare un decotto di 100gr di radice in 5 litri d'acqua, far bollire per 30 minuti, aggiungere all'acqua del decotto la quantità

di acqua calda necessaria per bagnarsi; questi bagni sono utili alla circolazione dei capillari.

In commercio si trova l'olio di Achillea per curare l'acne giovanile e lo sciroppo che ha azione tonica. Si possono acquistare anche delle supposte emorroidali e una pomata antireumatica.

In cantina: un sacchetto di semi di Achillea nella botte conserva inalterato il vino.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.