

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



Achillea

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, sonbianche e vistose. 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.

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

Ha potere cicatrizzante, diuretico, tonico, astringente, antinfiammatorio, carminativo. In farmacia sono molti i preparati che contengono il suo principio attivo, quelli usati per la circolazione, la funzione epatica e la digestione.

Si utilizzano foglie e sommità fiorite.

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 calmanti 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.

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.