

Achillea millefoglie



Nome scientifico: *Achillea millefolium* L.

Nome inglese: milfoil

Famiglia: Asteraceae

Distribuzione: è spontanea in tutto l'emisfero boreale, diffusa nei prati e nei luoghi erbosi umidi in tutta Europa, Asia e America. In Italia, è comune soprattutto nel nord della penisola, specialmente nella zona alpina. Fiorisce in zone campestri incolte e lungo i margini dei sentieri fino a 2200 metri s.l.m. A volte è infestante.

Descrizione: specie erbacea perenne, rizomatosa; presenta fusto eretto, alto fino a 90 cm, semplice o ramificato in alto. Le foglie sono lanceolate, strette, bipennatosette, a lamina strettissima. I capolini fiorali, di colore bianco o rosato, sono piccoli e riuniti in vistosi corimbi. Il frutto è un achenio indeiscente senza pappo. Tutta la pianta ha un leggero odore aromatico e sapore amaro.

Fioritura: maggio-settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: la propagazione si fa per seme, preparando le piantine in semenzaio o per divisione del cespo. Il trapianto si effettua in primavera a file distanti 60-70 cm tra le file e a 30-35 cm sulla fila. Perché fioriscano bene, con continuità e non incorrano in asfissie radicali, è importante che siano posizionate in pieno sole, anche se si sviluppano senza problemi anche nei luoghi semiombreggiati, purché ricevano almeno 4-5 ore di sole diretto ogni giorno. Non temono il

freddo. Si accontentano delle piogge e possono sopportare senza problemi periodi anche prolungati di siccità.

Droga: parti aeree

Tempo balsamico: piena fioritura (estate)

Principi attivi: olio essenziale (camazulene, α e β -pinene, cariofillene); flavonoidi (apigenina e luteolina); lattoni sesquiterpenici (2,3 deidrodesacetossimatricina, leucodina, achillicina); acidi fenolici (acido caffeico e acido salicilico); composti azotati (achilleina); cumarine; tannini; triterpeni e steroli.

Impiego terapeutico: è tradizionalmente impiegata come tonico efficace delle vie digestive di cui attiva le funzioni secreto-motrici. Grazie alle proprietà toniche, stomachiche e antispasmodiche che manifesta, risulta utile nei disturbi gastrici, nella nausea e nell'inappetenza. L'azione antiflogistica dell'azulene si manifesta anche a carico della mucosa gastrica infiammata ove determina una regressione delle alterazioni morfologiche e la normalizzazione della secrezione di acido cloridrico con la conseguente scomparsa o attenuazione dei relativi disturbi.

I flavonoidi, che si caratterizzano per le proprietà antiflogistiche, antispasmodiche e vasculoprotettive, vanno a rinforzare, in una sinergia d'azione con gli azuleni, le proprietà del fitocomplesso. Ne viene anche segnalato l'impiego nelle mestruazioni dolorose (azione spasmolitica), per favorire il flusso mestruale o per regolarizzarlo (azione emmenagoga).

L'achillea era nota come pianta in grado di sanare le ferite (azione vulneraria). Le proprietà astringente, decongestionante, epiteliogena, analgesica e debolmente antibiotica ne fanno un topico di reale valore. Può essere impiegata nel trattamento di ragadi, foruncolosi, piccole ferite, varici ed emorroidi, ma anche per la cura di molte forme ulcerative intestinali, come quelle dovute al morbo di Crohn.

Risulta valida anche nell'uso cosmetico (miglioramento stato circolatorio) ove può rientrare nella formulazione di oleoliti per bambini, unguenti solari, creme per pelli screpolate, creme o latti protettivi e rinfrescanti per pelli delicate e arrossate, lozioni toniche, shampoo, bagnischiuma e detergenti intimi.

Altri usi: è una specie utilizzata nelle bordure delle aiuole per la rigogliosa fioritura. È impiegata prevalentemente in liquoreria nella formulazione degli amari e dei vermouth. L'odore intenso rispetta il sapore, amaro ma gradevole.

Le foglioline più tenere possono essere aggiunte a insalate e minestre, facendo però attenzione a non eccedere nella dose perché sono molto aromatiche. Ottima anche per insaporire salse, aceti e liquori casalinghi.

Controindicazioni: l'uso può provocare, in soggetti particolarmente sensibili alle *Asteraceae*, dermatite allergica. Tra le possibili interazioni a cui prestare attenzione sono segnalate quelle nei confronti dei farmaci anticoagulanti.

Avvertenze: non usare in bambini al di sotto dei 2 anni. Evitare, inoltre, di esporre ai raggi solari la pelle bagnata dal succo della pianta.

Curiosità: il nome ricorda Achille, l'eroe omerico, che utilizzava la pianta per curare le ferite dei suoi compagni.