

# “L'Achillea millefolium”

Achillea millefoglie - Sanguinella - Erba del soldato

L'achillea, comunemente chiamata millefoglio, è una pianta erbacea perenne con steli eretti e foglie frastagliate. I suoi piccoli fiori, di colore bianco, rosa o giallo, sono riuniti in infiorescenze a corimbo. È nota per le sue proprietà medicinali, come cicatrizzanti e emostatiche, e per il suo uso culinario, dove le giovani foglie possono essere usate per insalate e liquori.



## “Scheda Erboristica ”

<b>Nome comune</b>	<i>Achillea, Millefoglie</i>
<b>Nome scientifico</b>	<i>Achillea millefolium</i>
<b>Famiglia</b>	<i>Asteraceae</i>
<b>Parte utilizzata</b>	<i>Fiori e foglie</i>
<b>Periodo di raccolta</b>	<i>Da maggio a ottobre, in giornate soleggiate</i>
<b>Proprietà principali</b>	<i>Astringente, emostatica, antinfiammatoria, digestiva, ormono-regolatrice</i>
<b>Uso interno</b>	<i>Forma: Infuso</i>
<b>Uso esterno</b>	<i>Indicazioni: Cicli dolorosi, menopausa, digestione Dose consigliata: 1 cucchiaino per tazza, 2 volte al giorno</i>
<b>Controindicazioni</b>	<i>Evitare in gravidanza; possibile allergia (famiglia Asteraceae)</i>

# “L’Achillea millefolium caratteristiche”

**Achillea millefoglie - Sanguinella - Erba del soldato**

L’Achillea millefolium è una pianta erbacea perenne che può raggiungere un’altezza compresa tra i 15 e i 60 cm. Il nome deriva dalla particolare forma delle sue foglie, finemente suddivise in numerose lamelle che ricordano una "millefoglie". I fiori, di colore bianco o rosato, sono riuniti in corimbi a forma di ombrello e hanno un sapore amarognolo, con un profumo acre e aromatico.

Cresce nelle regioni temperate dell'emisfero boreale: in Europa, in Asia temperata e in Nord America. In Italia è diffusa sia in pianura che in montagna, fino a 2500 metri di altitudine. Fiorisce da maggio a ottobre. È consigliabile raccogliere i fiori in pieno sole per ottenere il massimo effetto terapeutico. Può essere coltivata facilmente in luoghi soleggiati.

## “Varietà di Achillea”



Achillea ageratum



Achillea clavennae



Achillea atrata



Achillea crithmifolia



Achillea barrelieri



Achillea distans



Achillea filipendulina

Achillea acuminata

## “L’Achillea - descrizione delle foglie ”

### Achillea millefoglie - Sanguinella - Erba del soldato

**Le foglie**, di colore verde chiaro, sono carnose, finemente laciniose e dal margine seghettato.

Le inferiori, più grandi e lunghe, sono attaccate al fusto tramite un piccolo picciolo, mentre quelle superiori, più piccole e strette, si inseriscono direttamente sul fusto, senza il supporto di un gambo.

Questa disposizione crea una sorta di piramide vegetale, in cui le foglie inferiori si sovrappongono a quelle superiori in un gioco di forme e tonalità.

La superficie è ricoperta da un’infinità di piccole ghiandole traslucide, che emettono un olio essenziale aromatico.

Le foglie giovani, più tenere e fresche, sono interamente ricoperte da una leggera peluria grigia o biancastra, che dona loro un aspetto vellutato e morbido.

Questo sottile strato di peli ha una funzione protettiva: limita la traspirazione, le difende dal freddo e dalla perdita di umidità.

Quando si sfregano tra le dita, le foglie rilasciano un odore resinoso e balsamico, fresco e pungente, che richiama il profumo delle erbe selvatiche. Con il tempo, le foglie più vecchie assumono una tonalità più grigiasta, dovuta all’accumulo di resine e oli essenziali, che le rendono più coriacee e resistenti alle intemperie.



## “L’Achillea - descrizione dei fiori”

Achillea millefoglie - Sanguinella - Erba del soldato



**I fiori**, bianchi o rosa pallido, sono disposti in corimbi densi e compatti all’apice del fusto.

Ogni corimbo è composto da piccoli capolini, ciascuno formato da fiori tubulari gialli al centro e ligule bianche all’esterno, che attirano gli insetti impollinatori.

I singoli capolini sono piccoli, ma possiedono una struttura composita. Ogni capolino è formato da cinque a dieci fiori, i cui petali esterni si trasformano in lunghe ligule bianche, strette e allungate, che si aprono come stelle appena sbocciate.

Queste ligule, simili a petali sottili, creano un contrasto delicato con il cuore del fiore, più compatto e denso.

All’interno del capolino si trovano numerosi fiori più piccoli, di un colore giallo intenso.

Questi fiori tubulari si dispongono in modo radiale, formando una struttura a disco.

I fiori interni rappresentano il vero centro riproduttivo della pianta, mentre le ligule bianche fungono da “richiamo visivo” per gli insetti impollinatori, che si avvicinano attratti dal profumo e dalla promessa di netta

## “L’Achillea millefolium proprietà terapeutiche”

Achillea millefoglie - Sanguinella - Erba del soldato

L’Achillea ha proprietà astringenti, emostatiche, antinfiammatorie, digestive e ormono-regolatrici.

- ⌘ Regola il ciclo mestruale, allevia i dolori e i sintomi della menopausa.
- ⌘ Aiuta in caso di emorragie e infiammazioni (pomate e cataplasmi).
- ⌘ Favorisce la digestione e il controllo della pressione arteriosa.
- \* ⌘ Efficace nei semicupi per dolori ovarici, enuresi e perdite bianche.

L’infusione di Achillea è particolarmente utile nel controllo della pressione sanguigna.

Questa pianta si rivela anche un valido riequilibrante del sistema ormonale femminile, contribuendo a regolare i cicli mestruali dolorosi e ad alleviare i sintomi della menopausa.

In caso di infiammazioni ovariche, spesso è sufficiente un solo semicupio per ridurre i dolori.

Questi bagni sono efficaci anche nei casi di enuresi notturna e perdite bianche. In tali situazioni, si consiglia di associare al trattamento esterno l'assunzione di due tazze di tisana al giorno.

## “ Preparazioni e utilizzi dell’Achillea ”

**Achillea millefoglie , Sanguinella , Erba del soldato**

### Preparazioni

- **Infuso:** 40–50 g di fiori e foglie per litro d’acqua; infondere 15 minuti. Bere 3 tazze al giorno dopo i pasti.
- **Tintura:** 20 g di fiori in 100 g di alcol per 10–15 giorni. Prendere 20–30 gocce in acqua, 3 volte al giorno.
- **Oleolito:** 50 g di fiori in 250 ml di olio vegetale. Lasciare macerare per 40 giorni al buio. Utile per vene, pelle irritata e dolori muscolari.+
- **Pomata:** sciogliere 15 g di cera d’api a bagnomaria, aggiungere 85 g di oleolito, mescolare e versare in contenitori sterilizzati.



### Controindicazioni:

non usare in concomitanza con anticoagulanti (coumadin, cardioaspirina), farmaci antipertensivi. Segnalate inoltre reazioni allergiche legate ai lattoni sesquiterpenici in persone allergiche alle asteracee.



# “L’Achillea millefolgium curiosità”

*Achillea millefolgie , Sanguinella , Erba del soldato*

- *Il nome deriva dall’eroe Achille, che usava l’erba per curare le ferite dei soldati.*
- *Conosciuta anche come “erba dei tagli”.*
- *Simbolo di coraggio e protezione.*
- *Le foglie giovani si possono usare in cucina, nelle insalate e nelle zuppe.*

**Erba dei Tagli :** L'achillea è conosciuta anche come "erba dei tagli" per le sue proprietà cicatrizzanti e antisettiche, utilizzate fin dall'antichità per curare ferite e tagli

**Nell'antichità,** l'achillea era considerata un simbolo di coraggio e protezione, tanto che veniva spesso piantata nei giardini per allontanare gli spiriti maligni e portare fortuna.

**Usi Culinari :** Le foglie giovani dell'achillea possono essere utilizzate anche in cucina, aggiunte a insalate o zuppe per il loro sapore leggermente amarognolo e aromatico

