

---

# Millefoglio

Famiglia: Composite

Origine: emisfero settentrionale

La fama di pianta medicinale del millefoglio, o achillea, è molto antica, come dimostrano le ricerche archeologiche condotte a Shanidar in Iraq.

I Greci diedero a questa pianta il nome di "akilea", in onore dell'eroe Achille, celebre per la sua invulnerabilità e fu proprio con il nome di "erba delle ferite" o "erba dei soldati" che il millefoglio ottenne la sua fama. Questa capacità di guarire le ferite e di fermare l'emorragia è conosciuta in Francia grazie ad un'antica tradizione secondo cui S. Giuseppe si ferì nella sua falegnameria e Gesù bambino andò a cercare quest'erba per curarlo; da allora il millefoglio fu anche conosciuto con il nome di "erba di S. Giuseppe" o "erba dei falegnami".

È una pianta erbacea perenne dagli steli rossastri e lanuginosi, che attira l'attenzione per l'aspetto piumoso delle foglie, che sono fittamente segmentate, lunghe e strette. Grandi quantità di fiori raggruppati in densi corimbi incoronano gli steli; i fiori sono bianchi, rosa o lilla pallido. L'achillea si trova al margine dei sentieri, dei corsi d'acqua, nei prati, sulle colline, lungo le scarpate e in generale nei terreni non troppo secchi di tutta Europa. È una pianta che ha bisogno di molta luce e fiorisce d'estate; la raccolta ha luogo dalla primavera all'autunno.

Ha Funzione soprattutto antispasmodica ed antinfiammatoria, emostatica, leggermente disinfettante, tonica per la circolazione sanguigna; inoltre le si attribuisce un certo potere digestivo, espettorante, astringente e soprattutto cicatrizzante. Ha molteplici applicazioni: in infusione favorisce l'espulsione del catarro e calma la tosse; a questo scopo, versare un cucchiaino di cime fiorite e tritate in una tazza di acqua bollente, lasciar riposare 15 minuti e poi filtrare. La bollitura di un pugno di cime fiorite per 15 minuti in un litro d'acqua dà un ottimo disinfettante.

Contro l'inappetenza, le gastriti e le ulcere, preparare un vino aperitivo, facendo macerare per 15 giorni 50 g di fiori in un litro di vino bianco secco o di sherry. Filtrare, prendere 3 bicchierini al giorno prima o dopo i pasti.