



## ACHILLEA

Famiglia: Asteraceae

Genere: Achillea

Specie: *A.ilefolium*

### ETIMOLOGIA

Il nome del genere fu fissato da Linneo e deriva dalla credenza che Achille avesse usato queste piante durante l'assedio di Troia (così ci racconta Plinio) per curare le ferite insanabili di Télefo, dietro consiglio di Venere, avendo appreso da Chirone le virtù medicinali delle stesse.

### CARATTERISTICHE BOTANICHE

Pianta erbacea perenne, ha radici a rizoma, presenta un fusto villosa, semplice o ramificato, foglioso, ascendente che può raggiungere gli 80 cm di altezza.

Le foglie pelose hanno contorno lanceolato e lineare, hanno una disposizione alterna e presentano un lieve aroma canforato; quelle basali sono normalmente picciolate; mentre le foglie cauline sono sessili.

I fiori sono bianchi o rosa, acheni biancastri. Ha un sapore agro, amaro e raccolti in corimbi capolini densi più o meno ampi. I frutti sono acheni.

### HABITAT, DISTRIBUZIONE E DIFFUSIONE

Queste piante sono proprie delle regioni temperate dell'emisfero boreale. È facile quindi trovarle in Europa e nelle zone temperate dell'Asia. Alcune specie crescono anche in America del Nord.

In Italia sono state individuate una ventina di specie spontanee e sono distribuite su tutta la penisola sia su suoli pesanti e umidi, che nei fossi e margini stradali. A volte si spingono fino al limite delle nevi eterne. Altitudine: dal piano fino a 3000 m s.l.m. e oltre. Della 23 specie spontanee della flora italiana 20 vivono sull'arco alpino.

In genere le achillee prediligono le posizioni soleggiate, sviluppandosi senza problemi anche nei luoghi semi-ombreggiati, purché ricevano almeno 4-5 ore di sole diretto ogni giorno. Non temono il freddo. Perché fioriscano bene, con continuità e non incorrano

in asfissie radicali è importante che siano posizionate in pieno sole. Generalmente sono sufficienti 6 ore di sole al giorno per ottenere buoni risultati.

## PROPRIETÀ E PRINCIPI ATTIVI

I fiori e le foglie di achillea contengono olio essenziale, flavonoidi, acidi organici, tannini idrolizzabili, steroli, lattoni, cumarine. La fama dell'achillea è dovuta alla sua azione cicatrizzante e riparatrice tissutale e per questa ragione veniva ed è ancora impiegata per curare lesioni della pelle, ferite e piaghe d'ogni genere.

La pianta è oggi considerata un ottimo rimedio antispasmodico, in quanto aiuta a rilassare la muscolatura liscia, in presenza di dolori mestruali, colite o intestino irritabile accompagnato da crampi addominali; mentre per le proprietà stomachiche, viene usata per favorire la funzionalità digestiva ed epatica. Inoltre la presenza della flavonoidi conferisce alla pianta un'azione riequilibrante del sistema ormonale utile per tutti quei sintomi connessi alla fase premestruale, associati a nervosismo, irritabilità, sbalzi d'umore, debolezza e nella stanchezza.

L'achillea possiede anche proprietà astringenti, antinfiammatorie ed emostatiche e quindi è in grado di arrestare le emorragie, e vari problemi di sanguinamento dovuti a gengive infiammate, mestruazioni abbondanti o emorroidi; mentre l'achilleina sarebbe in grado di controllare gli sbalzi di pressione e ristabilire la normale circolazione sanguigna

## UTILIZZO

L'achillea è utilizzata per preparare impacchi ma anche come infuso e decotto. L'infuso viene preparato soprattutto con i capolini fioriti lasciati in un litro d'acqua: due tazze di questa bevanda sono un toccasana per i dolori muscolari, per i reumatismi e per la circolazione; può anche essere utilizzato come impacco: si immerge un panno di cotone nell'infuso e si poggia sulla zona interessata. L'impacco di achillea può essere utilizzato come tonico o per eliminare i punti neri.

In ambito farmacologico l'estratto di achillea è usato in molte pomate con finalità cicatrizzanti o azione emostatica. Le foglie sono utilizzate soprattutto per curare lesioni della pelle e ferite. Tritandole si può creare un anticoagulante naturale mentre, in caso di perdita di sangue dal naso, una foglia di achillea posta sotto le narici aiuta a fermare il sanguinamento.

Trova impiego anche in cucina: i piccoli fiori dell'achillea sono utilizzati nella preparazione di diversi liquori - in Svezia sono utilizzati anche per alcune birre - oltre

che nella conservazione del vino. Ne è sconsigliato l'utilizzo su bambini e donne in stato di attesa perché può causare neuro tossicità. Nei soggetti sensibili a qualcuno dei principi contenuti nella pianta può provocare reazioni allergiche.

## COLTIVAZIONE

Si tratta di erbacee poco esigenti. Ci dovremo limitare all'asportazione dei fiori appassiti in maniera che la pianta sia stimolata a produrne altri: in questa maniera eviteremo anche un'eccessiva autodisseminazione che, alle volte, la rende invasiva.

Alla fine dell'inverno si dovrà rimuovere tutto il secco per stimolare la nuova produzione di foglie e steli.

La divisione dovrebbe avvenire, verso marzo, di regola ogni 3-5 anni, quando i cespi risultino troppo compatti o rischino di invadere spazi dedicati ad altre essenze.