

# La mitica ACHILLEA

**Roberto Salvioni**

Il nome del genere deriva sicuramente da Achille, l'eroe greco, immortalato da Omero nell'Iliade, tra i protagonisti della guerra di Troia. Non si sa però, per la discordanza delle fonti, se Achille usò la nostra pianta su di sé, o per i suoi soldati, o per un suo amico, o per guarire le ferite di Telefio, re dei Misi. Sta di fatto, sempre secondo la mitologia, che è figlia della storia, che fu il centauro Chirone ad insegnare ad Achille le sue virtù terapeutiche; salvo poi, il Nostro, esserne sprovvisto per curare se stesso colpito proprio al vulnerabile tallone. Il nome del genere alla pianta fu comunque assegnato dal grande botanico Linneo (1707-1778), mentre quello della specie, millefoglie, deriva dalla caratteristica frastagliatura delle stesse. L'*Achillea millefolium* L. appartiene ad una delle famiglie botaniche più numerose e diffuse, le Compositae, che comprende piante, alcune già trattate come la camomilla, la calendula, il tarassaco, la bardana, il cardo mariano e la carlina, e tantissime altre, molto comuni, dall'umile ma bellissima margherita, o pratolina (vedi *Pillole Verdi*), ai crisantemi, le lattughe, i topinambur, le artemisie, i cardi, le cicorie e i radicchi fino al grande girasole. Sono piante presenti in tutto il mondo, in tutti i tipi di terreno. Passeggiando nelle nostre campagne possiamo trovare facilmente l'achillea ai bordi dei campi, nei prati, negli incolti, ai margini delle strade; è alta da 30 a 70 cm, fusto eretto e duro con foglie, come detto, a segmenti finemente divisi, fiori piccoli, bianchi o rosa, da maggio a ottobre, raccolti in densi corimbi. È piacevole al tatto e gradevolmente profumata. In fitoterapia si usa tutta la parte aerea della pianta, fiori, foglie, fusto e semi, sia dissecata per tisane ed infusi per uso interno, sia anche la pianta fresca per succhi da bere e per impacchi per uso esterno.

Un po' di storia dell'achillea. Naturalmente era pianta conosciuta dagli antichi e già descritta nei primi erbari da tutti i più grandi naturalisti che essenzialmente le attribuivano virtù

vulnerarie e cicatrizzanti nelle ferite, come pure depurative e di grande utilità nei disturbi femminili. Gli antichi Celti la usavano anche nelle loro cerimonie magiche. Il medico senese Andrea Mattioli, XVI secolo, così scriveva: "Trita la sua chioma, e impiastata, salda le ferite fresche, le assicura dalle infiammazioni. Ristagna i flussi del sangue, e parimente de i mestruai applicata di sotto con lana: e imperò seggono nella sua decottione le donne che patiscono il flusso della matrice. Bevesi anchora per la disenteria.". Indicazioni simili

nelle botti dei sacchetti di semi di achillea.

Ma veniamo alle moderne conoscenze sulla nostra pianta. L'analisi ci dice che il costituente principale è un olio essenziale che contiene azulene, come la camomilla, alfa e beta pinene; poi flavonoidi, acidi fenolici, composti azotati, cumarine, tannini, triterpeni e steroli. Le attività principali che derivano dal fitocomplesso, ma principalmente dall'azulene, sono quelle antiflogistica, antispasmodica, amaro-tonica, coleretica, antibatterica e astringente. Ed anche

tra la parte lesa ed il resto dell'organismo. Combatte validamente i disturbi della mucosa gastrica dovuti ad aumento della secrezione di acido cloridrico. I flavonoidi rafforzano l'azione dell'azulene e tutto il fitocomplesso della pianta risulta essere molto attivo.

L'achillea è un ottimo tonico di tutto l'apparato gastroenterico; stimola l'appetito e la digestione regolando le secrezioni gastriche ed aumentando notevolmente quelle biliari per un miglior assorbimento, soprattutto dei grassi, ed un agevole transito intestinale. I preparati di achillea, per le proprietà spasmolitiche, giovano a migliorare le mestruazioni dolorose ed i fastidiosi crampi e tensioni addominali. È stata riscontrata una, anche se blanda, azione ipotensiva, soprattutto se in associazione con biancospino e vischio. Ma anche l'uso esterno dell'achillea conta ancor oggi molti estimatori: per le proprietà decongestionanti, analgesiche ed astringenti viene raccomandata, per impacchi o semicupi, nei casi di emorroidi, anche sanguinanti, ragadi, ulcere di varici ed in genere di ferite che stentano a cicatrizzare. Per gli impacchi usiamo il decotto, facendo bollire un bel pizzico di pianta secca per 10 minuti in un litro d'acqua, poi filtrare. Per uso interno è molto pratico usare la Tintura Madre, ottenuta dalla pianta intera fresca, alla dose di 30-40 gocce in un po' d'acqua, più volte al giorno. Buono ed efficace è anche l'infuso o tisana ottenuta con 1-2 grammi di droga secca per tazza.

In Farmacia, tra i migliori prodotti per uso dermatologico e cosmetico, ne troviamo molti che contengono achillea o azulene: creme idratanti, shampo, latti detergenti per il viso e per il corpo, collutori ed un noto dentifricio salino. Spesso, per potenziare l'azione decongestionante dell'azulene e dell'estratto di achillea, vengono aggiunti quelli di malva, calendula, ortica e aloe.

Achille può essere fiero di aver dato il nome ad una pianta veramente interessante.



## PILLOLE VERDI LA MARGHERITA

...disegna un fiore! E immancabilmente era una margherita...

È il primo fiore che tutti abbiamo disegnato, da bambini, la semplice, umile, piccola ma sorridente, anche se calpesta, margherita. O pratolina. Il nome botanico è *Bellis perennis* L., sempre bella, delle Asteraceae o Compositae. È diffusissima, fa occholino dappertutto ed ha dato origine a tante varietà diverse per dimensioni e colori. Poco considerata nella storia della medicina, ma il Mattioli ne segnala buone qualità vulnerarie. L'omeopatia l'adopera nei casi di traumi al seno, al bacino e al coccige. Per uso interno è blandamente depurativa, rinfrescante e diuretica; ma praticamente oggi non è più usata in fitoterapia. Mi piace però parlarne perché, dopo un lungo inverno, un prato verde punteggiato di margherite è, a mio parere, un ottimo antidepressivo, senza controindicazioni, che abbiamo gratuitamente a disposizione.

vengono date anche da un altro grande medico e botanico rinascimentale Castore Durante (1529-1590) nel suo Herbario Nuovo. Come rimedio per le ferite ed antinfiammatoria era molto usata dagli indiani pellerossa d'America, che l'adoperavano, dopo bollitura per circa un'ora e mischiata a latte caldo, anche come bevanda per combattere i grandi freddi invernali. Un altro curioso impiego nelle nostre campagne era quello di conservante del vino: si usava mettere

se il suo uso originario è stato nel trattamento delle ferite, oggi sono più sfruttate le sue qualità di amaro e antispasmodico. L'azione calmante e antinfiammatoria è rivolta soprattutto a combattere i disturbi dell'apparato gastroenterico. L'azione, come accennato, è dovuto all'azulene dell'olio essenziale, come nella camomilla, che ha la preziosa caratteristica, a livello dei tessuti infiammati, di ripristinare rapidamente la normale permeabilità e continuità