Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

L’achillea: quasi un rimedio universale

Lun 05/08/2024 - 10:10

L’achillea è una pianta che cresce nei prati, nelle praterie secche, nei pascoli e lungo i bordi di stradine e sentieri. Predilige un ambiente asciutto e soleggiato ed è una pianta poco esigente, resistente alla siccità, al caldo e al freddo nonché molto adattabile a diverse condizioni climatiche.

Grazie ai suoi componenti, ovvero sostanze amare, flavonoidi (un tipo di sostanze vegetali secondarie), tannini e oli essenziali, l’achillea viene ampiamente utilizzata come pianta medicinale sin dall’antichità. Il suo nome botanico, *Achillea millefoliu*m, si rifà infatti all’eroe della mitologia greca Achille, che si dice abbia utilizzato questa pianta per curare ferite proprie e altrui. Il suo nome tedesco (“Schafgarbe”) fa riferimento alle pecore (“Schafe”) al pascolo, che sembra amino molto le tenere foglie di questa pianta. È stato notato, inoltre, che le pecore malate ne mangiano in grandi quantità. “Garbe”, per inciso, deriva dall’alto tedesco antico e significa “rendere sano”.

In medicina, l’achillea è considerata una “panacea” capace di alleviare un’ampia varietà di disturbi, ed è indicata sia per uso interno, sotto forma di tè, gocce o compresse, sia per applicazioni esterne, come impacchi (ad esempio per il fegato) e semicupi. “Le sostanze amare contenute nell’achillea stimolano l’appetito e la digestione ed esercitano un effetto decongestionante e rinforzante sul fegato, mentre i flavonoidi svolgono effetti antispasmodici, antinfiammatori e antibatterici”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Anche i tannini e gli oli essenziali contribuiscono all’effetto antinfiammatorio ed emostatico”. L’achillea, con un ampio spettro di potenziali benefici per la salute, è particolarmente indicata anche per alleviare i crampi mestruali e i sintomi della menopausa.

Per i rimedi a base di achillea viene utilizzata principalmente la cosiddetta achillea millefoglie (*Millefolii herba*), una miscela di infiorescenze, foglie e steli essiccati, e i fiori essiccati (*Millefolii flos*). Il contenuto di olio essenziale è più elevato nei fiori che nelle foglie, ma in quest’ultime è comunque maggiore che negli steli.

Se si desidera raccogliere l’achillea in natura, il momento migliore per farlo è tra luglio e settembre. Il contenuto di oli essenziali nei fiori e nelle foglie è maggiore nelle ore centrali della giornata. Per

consentire alla pianta perenne di ricrescere, quando la si raccoglie si dovrebbe lasciare una parte pari almeno alla larghezza di un palmo della mano. Vanno evitati luoghi come i bordi delle strade, le aree inquinate, i prati fortemente concimati e i percorsi molto frequentati dai cani. I germogli tagliati vanno lasciati essiccare sciolti o legati in mazzetti in un luogo coperto, arieggiato ma all’ombra, e poi conservati in un contenitore ermetico.