



Balsamina / Milenrama

Achillea millefolium

Taxonomía

Achillea millefolium subsp. *millefolium* (Linnaeus, 1753).

Abrofia, Ajoporro, Altamisa, Altarreina, Aquilea, Balsamina, Camomila de los Montes, Celestina, Cientoenrama, Hierba de Aquiles, Hierba de las Heridas, Hierba del Soldado, Milenrama, Paraguas, Perejil Bravío, Rabo de Gato, Siempreverde, Yerba del Riñón, Yerba Meona.

Descripción. Planta aromática, herbácea y perenne, rizomatosa, cuyos tallos se elevan hasta el metro de altura, erguidos, algo vellosos y con una médula blanca y esponjosa en el interior. Las hojas, son largas, de disposición alterna, son linear-lanceoladas, 2 o 3 veces pinnadas, con más de 15 pares de segmentos primarios, muy pronunciados que llegan prácticamente al nervio central de la hoja; algo plumosas, no dispuestas en el mismo plano; con un raquis muy estrecho, de menos de 1 mm; pecioladas las basales y sentadas las caulinares. Las flores se reúnen en inflorescencias de tipo capítulo, de 4 a 6 mm de diámetro, formados por unas 10 flores que a su vez se agrupan en corimbos, donde todas se disponen al mismo nivel; las brácteas involucrales son subglabras, rara vez pubescentes, las externas más cortas que las internas y con un margen escarioso. El receptáculo del capítulo es convexo o cónico, escamoso. Las flores externas son femeninas, liguladas, estas lígulas no miden más de 3 o 4 mm y son tridentadas o acabadas en forma de 3 dientes; las flores internas son hermafroditas, con 5 estambres y pistilo; corola acabada en 5 lóbulos, todas blancas, amarillas o rosas. El fruto es un aquenio comprimido, oblongo u obovado, sin vilano.

Distribución y Hábitat. De forma natural la planta crece en prados de siega o pastos, en campos cultivados o incultos, a menudo junto a carreteras y caminos, en laderas de montaña, taludes, setos, borde de los ríos y orlas boscosas. Se puede encontrar principalmente en pisos montanos, incluso por encima de los 2.000 m de altitud, aunque prefiere altitudes inferiores a los 1.500 m. A partir de 1.000 m tienen un porte más pequeño y más fragancia. Ampliamente distribuida por Europa y Asia, en la Península, es casi inexistente en Andalucía y sur de Portugal.

Ecología y Observaciones. La milenrama es una planta medicinal conocida desde antiguo, en Irak, encontraron semillas de la era Neanderthal. El sobrenombre de *planta de las heridas o de los soldados*, es debido a la enorme popularidad que alcanzó para curar las heridas y parar las hemorragias, motivo por el que todos los soldados la llevaban siempre en sus mochilas. Los griegos llamaron a esta planta *Aquilea*, en honor a su héroe Aquiles, el cual era famoso por ser inmune a las heridas. Es antiséptica, antiespasmódica, diaforética, digestiva, emenagoga, estimulante, algo tónica y vasodilatadora entre otras propiedades. La milenrama contiene sobre todo *oleum millefolii*, un aceite esencial azulado (presencia de azuleno) que se obtiene destilando las flores secas. Las sustancias activas tienen utilidades hemostáticas en caso de hemorragias, contra los dolores menstruales, en el tratamiento interno de los trastornos gástricos y la diarrea, útil en los espasmos de las vías digestivas gracias a su acción antiespasmódica, también en caso de fatiga general; su principio amargo es tónico y digestivo. También es adecuada en usos externos contra las varices y hemorroides, además, se usa contra los catarros y la tos. Se recolectan las flores, que es la parte útil, aunque las hojas pueden ser consumidas en ensalada. Puede resultar fotosensibilizadora al contacto y en dosis altas, algo tóxica, pudiendo producir vómitos y cefaleas. Crece a plena luz pero soporta sombra, suelos de moderadamente secos a húmedos, bien drenados, ligeramente ácidos y no muy fertilizados. La floración dura desde principios la primavera hasta el otoño, dependiendo del lugar.

Bibliografía.

Menéndez Valderrey, J.L. 2006. *Achillea millefolium* subsp. *millefolium*. *Asturnatura.com*. núm. 85.