

## 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.