

Milenrama



Nombres comunes: Vieja pimienta, cientoenrama,

plumajillo, soldado herido, hierba del caballero, espuma de la leche, colchón de pobre, hierba militar, Nariz sangrante, maleza de carpintero, ortiga del diablo, milefolio, hierba de aquiles, colchón de pobre, hierba del carpintero

Nombre científico: *Achillea millefolium*

Clima: Frío, templado

Descripción de la planta: Es una Hierba perenne perteneciente a la familia de las Compuestas.

El tallo es erguido, duro, áspero y cubierto de vello. Sus frutos son aquenios.

Las hojas son largas, lanceoladas, alternas, aromáticas, de color verde bipinadas y seccionadas, de 10 a 15 cm. de largo y 3 de ancho, cruzando el tallo en la base, los segmentos muy finamente cortadas, y las hojas dando una apariencia de plumas o encajes.

Las flores tienen forma de campana, son lilas, blancas, rosadas o rojas. Florece de junio a septiembre.

La planta puede crecer hasta un metro dando bellos capullos con rayos blancos y discos amarillos; todas ellas situadas a la misma altura.

Puede crecer desde el nivel del mar hasta los 3500 m.

Es una especie nativa de Eurasia, hoy día se encuentra diseminada por el mundo

Cultivo: Crece en todas partes, con la hierba, en prados, jardines, se extiende con rapidez por semillas o por división de matas cada dos o tres años. Por esa razón, se recomienda cultivarla en maceta para que no se extienda demasiado.

Es una planta muy tolerante a cualquier tipo de clima, requiere unas condiciones templadas-frías y resiste bien las heladas (hasta -15°C). Quiere pleno sol.

Se adapta bien a todo tipo de suelos (ácidos o básicos, calizos, secos), siempre que estén bien drenados ya que no resiste el encharcamiento. Por lo tanto, prefiere suelos arenosos y frescos antes que suelos arcillosos y compactos. Crece bien en suelos pobres.

La cosecha debe recogerse cuando la planta tiene flores, en un día seco y por la mañana, cuando el rocío se ha evaporado. Las hojas deben cortarse de los tallos y se colocan en una bandeja cubierta con papel para que se sequen en una habitación clara y aireada, lejos de la luz solar directa.

Las flores se dejan en los tallos y se cuelgan en pequeños ramos invertidos en una habitación muy caliente. Las flores secas deben guardarse separadamente, y los tallos secos se cortan en pedacitos y se guardan en un envase de vidrio oscuro cerrado de forma hermética.



Usos: La Milenrama contiene ácido isovalérico, ácido

tiene actividad antioxidante y antiinflamatoria. Se utilizan las hojas, los tallos y las flores con fines medicinales.

Tiene propiedades 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 desinfectante, astringente y adecuado en usos externos contra las varices y hemorroides. También puede ser útil como repelente de insectos.

Las variedades norteamericanas fueron utilizadas tradicionalmente de diferentes maneras, la planta masticada para los dolores de muelas, en infusión para los dolores de oído, como analgésico y remedio para el resfriado, reducir la fiebre.

Plagas y enfermedades: Es alimento para una gran variedad de insectos.

Referencias:

colaboradores de Wikipedia. (2020, January 18). *Achillea millefolium*. Wikipedia, La Enciclopedia Libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Achillea_millefolium

EcuRed. (n.d.). *Milenrama* - EcuRed. Retrieved August 11, 2020, from <https://www.ecured.cu/Milenrama>

Milenrama. (n.d.). Ya Salud. Retrieved August 11, 2020, from <https://yasalud.com/milenrama/>

Remedios con milenrama para menopausia, piel y más. (2017, December 1). Remedios Caseros y Naturales - Remedios Populares. <https://www.remediospopulares.com/milenrama.html>

Wikipedia contributors. (2020, August 1). *Achillea millefolium*. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Achillea_millefolium

English version: Yarrow

Revisión #7

Creado Tue, Oct 13, 2020 5:20 PM por Kiwi

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 3:28 AM por Kiwi