



Joan Vallès

## *Achillea millefolium* L.

Familia: Compositae (Asteraceae)

**milenrama,  
milfulles, milorri, herba dos carpinteiros**

### USOS PRINCIPALES



### GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -

RD 139/2011: -

Catálogos autonómicos: subespecie *millefolium* (MC)

Directiva Hábitats: -

### NOMBRES VULGARES

**Castellano:** milenrama (nombre generalizado), mielenrama (CB, CL), floresmil (AR), milflores (AR), milhoja (AR), milorio (AR); manzanilla (AR, AS, CB, CL), manzanilla romana (AS, CB, CL), manzanillón (AS, CB), manzanilla amarga, manzanilla brava (CL), manzanilla de los xatos (AS), manzanilla gallega (CB), manzanilla real (CL); balsamina (AS, CB, CL), balsamín (AS); hierba de las cortadas (CL, CM), hierba de corto (AR); aquilea (CM, GA); rabo de gato (CL, EX); té de campo (CM), té purgante (AR); artamisa (AS); camomila (NC); carbana enana (CL); culebrina (CL); curalotodo (NC); espina de sardina (CL); flor de soldado (CB); hierba de la falz (AR); hierba de las heridas (CL); hierba de las mujeres, hierba para las mujeres (NC); hierba del golpe (CL); hierba del militar (CB); hierba del riñón (AN); hierba para/para las almorranas (NC); hierba purgante (AR); hinojo (EX); hortelana blanca (CL); mermasangre (AR); planta para la diarrea (NC); triaca, tríaica (CL) [1–29].

**Catalán:** milfulles (CT, IB, VC), herba de les mil fulles, milifulla (CT), milenrama (CT, VC), milrama, milfllors (CT), miliuna (CT); centfulles, herba de/de les cent fulles, centfllors (CT), cinto en rama (VC); alquemila (VC); andianeta (CT); aquílea (VC); camamilla borda, camamilla de les ribes, camamilla de muntanya, camamilla de prat, camamilla de tros, camamilla dels aragonesos, camamirlla (CT); cap de bou, cap de moro, cap de ruc (CT); cordonet (CT); curatalls, herba de tall (CT); filera (CT); herba bouera (CT); herba conillera, herba dels conills (CT); herba de l'angina (CT); herba de marge (CT); herba de Sant Joan (CT); herba del mal de coll (CT); herba fina (CT); herba rèvola (CT); lladrecà blanc (CT); olicà, orieçà, uliacà, ulieçà (CT); sardineta (VC); setge (CT) [4,20,30–40].

**Euskera:** milorri; sanjuan-belar (PV) [41,42].

**Gallego:** herba dos carpinteiros (GA); milfollas, milfollo, milenrama (GA); centoenrama (GA); herba das cortadelas (GA); herba dos golpes (GA); piorriña (GA); solda (CL); triaca (GA) [22,29,43–47].

### DESCRIPCIÓN

Hierba perenne hasta de 70 cm, rizomatosa, pelosa, con hojas bipinnatisectas con los segmentos que crecen en todas direcciones, por lo que resulta cilíndrica. Capítulos dispuestos en corimbo de corimbos, de 3,5-4,5 mm, con brácteas del involucre coriáceas, pelosas, con flores liguladas femeninas y flosculosas hermafroditas, color blanco o algo rosado. Aquenios ovoides, comprimidos lateralmente, con dos costillas, sin vilano.

### HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Vive en prados, claros de bosque o ribazos nitrificados, sobre cualquier tipo de sustrato. Se encuentra hasta 2100 m.

Florece de junio a septiembre.

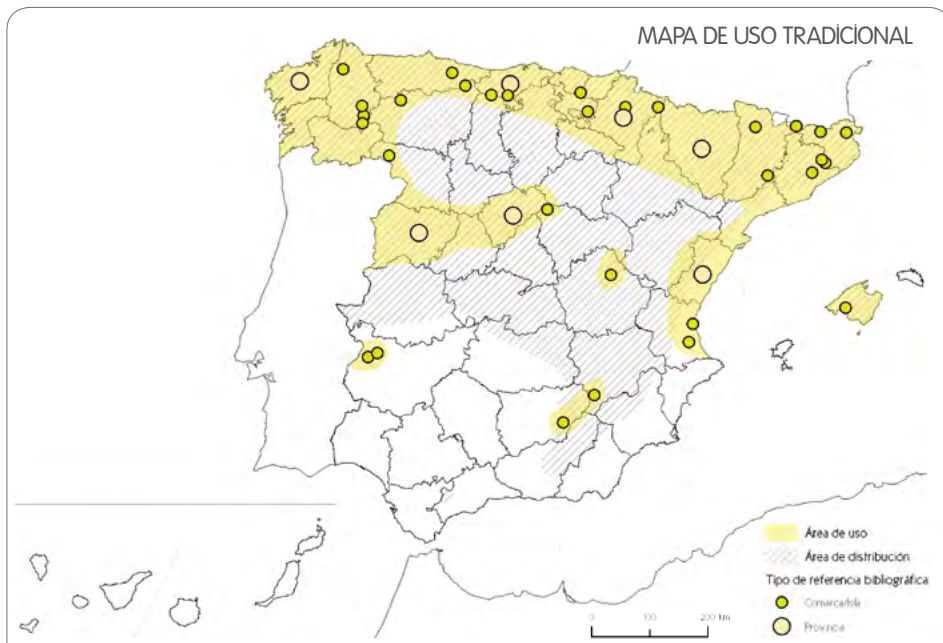
Vive en toda Europa, aunque se hace rara hacia la región mediterránea. Se encuentra por casi toda la Península Ibérica, salvo en Andalucía occidental, Badajoz y Alicante. No se encuentra en España insular.

### CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

#### ALIMENTACIÓN HUMANA

##### Bebidas alcohólicas

En el Pirineo leridano y otras comarcas catalanas como Les Guílleries, elaboran un licor típico denominado ratafia, muy aromático y con propiedades estimulantes y digestivas, mediante la maceración en aguardiente de diversas plantas como nueces verdes, milenrama, romero, tomillo (*Thymus vulgaris* L.), genciana (*Gentiana lutea* L.), alcaravea (*Carum carvi* L.), etc. [32,36].



### Bebidas no alcohólicas

En el norte peninsular, las inflorescencias se han tomado en infusión como la manzanilla, aunque se considera de peor calidad [3,11,15,18,28,48].

### ALIMENTACIÓN ANIMAL

#### Forraje verde o seco

En las comarcas catalanas del Montseny y el Alt Ter, se cita el uso de las partes aéreas como forraje verde que se da de comer a los conejos [30,33,35].

En el Montseny comentan también que la planta es un manjar para los grillos y que es lo que más les gusta; esto lo saben porque algunas personas capturan grillos y los mantienen en una jaula porque les gusta su canto, observando que les agrada esta planta [35].

#### Pasto

Las hojas tiernas y las inflorescencias (capítulos) son consumidas por las ovejas durante la primavera, como señalan en el Pirineo leridano [36].

### MEDICINA

#### Sistema circulatorio

Las sumidades floridas en infusión se han empleado para tratar diversos trastornos circulatorios por sus propiedades como **cardiotónico** [28,40], **hipotensor** [2,6,32,33,38,40], para reducir la **viscosidad de la sangre** [20] y favorecer el retorno venoso en casos de úlceras varicosas [39], y en general para mejorar la **circulación** [38]. Solo en un caso se menciona el empleo también de su raíz para bajar la tensión [33]. Uno de sus usos más extendidos es como **antihemorrágico**, para detener la pérdida de sangre en heridas y cortes sangrantes [11,20,26,33,38,46]. En este último caso se recogen varias formas de administración, además de por vía oral. Por ejemplo en Huesca, León y Lugo se aplicaba la pasta resultante de machacar las hojas, bien solas o mezcladas con manteca o aceite [11,26,46], mientras que en Castellón se utilizaban compresas empapadas con la infusión de las partes aéreas [20]. Igualmente se ha empleado para cortar **hemorra-**

**gias nasales**, en Lugo y la Cerdanya (Pirineo catalán) [38,49]; y **hemorragias uterinas** mediante baños de asiento, como se recoge en Coristanco (La Coruña) [29], o tomando una tisana elaborada con la planta entera, en las comarcas catalanas del valle del Tenes y el Montseny [35,37].

En varias provincias del norte y este peninsular, como Lugo, Asturias, Navarra, Huesca, Palencia, Castellón y Valencia, es habitual el uso de las sumidades floridas para combatir las **hemorroides**; para ello se prepara un cocimiento con el que se hacen lavados de asiento o bien se aplica en forma de cataplasmas [6,7,15,20,26,31,43]. En Castellón recomiendan tomar la decocción dos o tres veces al día [20]. En algunas localidades vascas, como Bernedo (Álaval), citan una costumbre muy difundida para curar las hemorroides, que consistía en llevar unas ramas de milenrama en el bolsillo trasero

del pantalón hasta que se secaran, y a medida que esto sucedía, las almorranas iban desapareciendo [42].

#### Sistema digestivo

Los diversos trastornos que afectan al aparato digestivo son también uno de los objetivos principales a los que se dirige el uso tradicional de esta planta. Las partes aéreas floridas en infusión o tisana se emplean en muchos lugares de la mitad norte para tratar **dolores de estómago**, **ardores**, **gases**, **cólicos** o para facilitar la **digestión** [10,12,16,26,28,32,33,38,42,44]. A veces la infusión lleva otras plantas que aumentan su efectividad, como en la Cerdanya, al norte de Lérida, donde se mezcla con manzanilla [38], o en la localidad oscense de Jaca, donde se prepara una infusión de milenrama, salicaria (*Lythrum salicaria* L.), cola de caballo (*Equisetum* sp.), y tomillo (*Thymus vulgaris* L.) como tónico digestivo [26].

Sus propiedades **astringentes** son bien conocidas y aprovechadas en casos de descomposición o diarreas mediante la ingestión del cocimiento de las sumidades floridas, como se ha documentado en El Bierzo (León), La Pernía, Polentinos y Valle de Castillería (Palencia), Campoo (Cantabria), Terra Chá (Lugo) o Els Ports (Castellón), entre otras zonas [6,11,20,28,33,49].

También es conocido el uso de milenrama para casos de **afecciones hepáticas** y como depurativo de la **vesícula biliar**, por ejemplo en Asturias, Cantabria, Navarra o Badajoz [7,15,21,23,28,42]. Otros informantes, en la comarca de la Ribera Alta (Valencia), indican que la emplean como **aperitiva** para niños pequeños inapetentes [4].

#### Sistema genito-urinario

En el Pirineo aragonés tomaban la infusión de las inflorescencias como diurético y para tratar afecciones renales [26]. En mezcla con otras plantas –tila, cola de caballo y gatuña (*Ononis spinosa* L.)– servía para combatir los cólicos nefríticos [26]. En Porreres (Mallorca) se ha empleado como antiséptico urinario, para las infecciones de la vejiga [39], y en las sierras de Cazorla, Segura y Las Villas (Jaén), para deshacer las piedras del riñón [9].

Su acción antiinflamatoria y emenagoga (facilitando la **menstruación**), explica el uso en algunos trastornos del aparato genital femenino. En la comarca de la Ribera Alta (Valencia) y en diversas zonas de Castellón, Cantabria, Huesca y Navarra la infusión de las inflorescencias





se utilizaba para el mal de regla o en casos de periodos dolorosos [4,7,16,20,26,50]. En la localidad de Fene (La Coruña), para disolver **quistes** del aparato reproductor femenino ponían a macerar varios puñados de sumidades floridas en una bañera durante 12 horas. Luego había que darse un baño de 20 minutos, salir y envolverse en una manta, descansando y sudando durante una hora [29].

### Concepción, embarazo, parto y puerperio

En Palencia dicen que es una planta que facilita el embarazo: "ayuda a embarazarte, si la tomas muy seguido" [6]. La parte utilizada es la sumidad florida en infusión.

### Sistema respiratorio

La tisana de la parte aérea florida se ha empleado como **anti-catarral** y para aliviar la **congestión** de las vías respiratorias en varias zonas de Cataluña, Cantabria, Galicia y Castellón [20,28,32,35,47]. En el Pirineo aragonés hacían un cocimiento con las sumidades floridas mezcladas con miel que usaban en casos de **afecciones bronquiales** [26]. Para tratar los **dolores de garganta**, en Navarra ponían a hervir las inflorescencias y hacían inhalaciones con los vahos [7,23].

### Sistema endocrino-metabólico

Tomada en infusión, a la sumidad florida se le atribuyen propiedades **hipoglucemiantes** en la comarca catalana de Les Guilleries [32].

### Musculatura y esqueleto

Es una planta habitualmente empleada para tratar **golpes** y **contusiones**. En el noroeste de Zamora y en el Pirineo oscense se elaboraba una pomada casera machacando las partes aéreas en fresco y formando una pasta que se aplicaba sobre la zona contusionada para aliviar el dolor; a veces se añadía un poco de aceite o sebo a la pasta [22,26]. En Cantabria y Palencia tomaban una infusión de las inflorescencias para aliviar los **dolores reumáticos** y de la **artrosis** [6,16,28].

### Piel y tejido subcutáneo

Uno de los usos más extendidos de esta planta se debe a su acción **antiinflamatoria** y **vulneraria**, para curar y cicatrizar **heridas**. Suelen utilizarse las partes aéreas floridas machacadas para formar emplastos, cataplasmas o pomadas caseras, bien solas o mezcladas con aceite, sebo o manteca. Hay referencias de este uso en muchas zonas, principalmente de la mitad norte peninsular, en Galicia, Cantabria, Huesca, Navarra, Cataluña, Palencia, Zamora, Segovia y también en Valencia



Achillea millefolium. Javier Tardío

[6-8,16,17,22,23,26,28,29,31-33,35,36,43,45-47,51]. En otros casos se utiliza la infusión de las inflorescencias para lavar las heridas debido a su acción **antiséptica**, como sucede en la Serranía de Cuenca, en Navarra, Guadalajara y La Coruña [14,23,25,29]. También se emplea en Navarra en el tratamiento de los **panadizos** o infecciones agudas en los dedos, mediante la aplicación de un ungüento elaborado con las inflorescencias mezcladas con cera, manteca y aceite de oliva [7,51].

### Sistema nervioso y enfermedades mentales

En el suroeste de la provincia de Salamanca (Puerto de Béjar) citan el uso de esta planta, junto a otras como tila, serpol (*Thymus* sp.), hierbabuena (*Mentha x piperita* L.) y hojas de fresa silvestre (*Fragaria vesca* L.), para preparar una infusión que facilita el sueño [10]. Como tranquilizante para los nervios, en el Alt Empordà (Gerona), y para aliviar jaquecas, en el Pirineo aragonés, preparan una tisana únicamente con las inflorescencias [26,40]. También en algunas localidades del País Vasco, como en la alavesa Agurain, se recurría a la milenrama para preparar cataplasmas que se ponían en la frente contra los dolores de cabeza [42].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

La tisana hecha con las inflorescencias se tomaba en la sierra de Courel (Lugo) como **vermífuga**, para eliminar los gusanos intestinales [45,46].

### Síntomas y estados de origen indefinido

En algunas zonas de Cataluña se cita la acción **analgésica** de la tisana para tratar dolores de cualquier tipo [33] y en Badajoz para el **malestar general** [19].

Al norte de la provincia de Huesca y en la comarca catalana del Montseny se utilizaba el cocimiento de las sumidades floridas para bajar la **fiebre** [26,35].

## VETERINARIA

### Sistema digestivo

Al igual que en medicina, la milenrama se ha empleado para tratar diversos trastornos digestivos del ganado, como **diarreas**, **digestiones pesadas** o como **laxante**. Generalmente se les daba el cocimiento de las sumidades floridas, en Asturias, Huesca, Navarra, Lérida, León y Palencia [6,11,15,18,24,26,36]. En Navarra también hacían respirar al ganado los vahos de cocer las inflorescencias en casos de trastornos digestivos, como **cólicos intestinales**, asegurando que los animales mejoraban [7].

### Sistema genito-urinario

Un uso curioso recogido en la cuenca baja del río Sil (Galicia) para tratar las **inflamaciones de las ubres** de las vacas consistía en aplicar los vapores que despiden una pasta hecha a base de las hojas de la planta machacadas y fritas en aceite. Esta pasta se sacaba de la sartén y se ponía sobre una plancha caliente dispuesta bajo la ubre de la vaca [47].

### Sistema respiratorio

Para combatir los **dolores de garganta**, en Navarra se cita el empleo de las inflorescencias para preparar cocimientos cuyos vapores se hacían inhalar al ganado [23,24].

### Piel y tejido subcutáneo

En La Coruña se ha utilizado como cicatrizante, para lo que preparaban una infusión con un puñado de la planta y lavaban con ella las **heridas** del ganado [29]. En Zamora, las hojas fritas en aceite se aplicaban a los cerdos cuando se capaban [3].

## USO TÓXICO Y NOCIVO

### Tóxicas para humanos o animales

Algunos informantes del valle de Camprodon, al norte de Gerona, comentan que debe tenerse cuidado cuando se toma la infusión de las partes aéreas en uso interno porque es **abortiva** [33]. Tampoco deben tomarla los que tienen la tensión baja [32].

## USOS MEDIOAMBIENTALES

### Mejora del suelo

En Pueyo (Navarra), se ha usado tradicionalmente en la huerta. Se trituran las inflorescencias frescas y se echan al terreno para **abonarlo** [7].

## USO ORNAMENTAL

### Patios, huertos y jardines

En la comarca catalana de Les Guilleries, es una especie utilizada para plantar en jardines por su valor **decorativo** [32].

### Adornos florales y plantas de interior

En algunas comarcas palentinas emplean las inflorescencias secas para **ramos decorativos** y para hacer **centros florales** [6]. También se utilizan los tallos frescos floridos para hacer ramos en el Alt Empordà (Gerona) y en Picos de Europa [18,40].

## USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

### Rituales de incertidumbre, protección y aflicción

En la zona pirenaica, al norte de Lérida, era una especie de uso tradicional pues se la consideraba como preventiva ante adversidades climáticas. Se recolectaba y se guardaba en casa: "Cuando se acercaba una tormenta, se echaba la planta encima de las brasas y eso apartaba a las **brujas**" [36].

## MANEJO DE LAS ESPECIES

### Recolección

La milenrama en flor se recolecta en los meses de junio y julio [6]. En Petilla de Aragón (Navarra), tienen la costumbre de recolectar esta planta el día de San Juan [7].

## REFERENCIAS HISTÓRICAS

Dioscórides (siglo II), indica en el libro IV, 37 que "majada la cima della suelda las heridas sangrientas [...] es antiinflamatoria, retiene las hemorragias y, aplicada directamente, también las de la matriz. Su decocción es útil como baño de asiento para las mujeres con flujos. Se bebe asimismo contra la disentería". Laguna (siglo XVI) indica otra vez en las anotaciones que suelda las heridas frescas. En el capítulo 104 vuelve a hablar de esta misma planta [52].

En la Serranía de Cuenca, García-Ballester recoge una receta de la segunda mitad del siglo XVI para tratar la perlesía o parálisis de algún miembro del cuerpo [53]. Se cocían en agua y vino una mezcla de plantas, como milenrama, romero, espliego, mejorana, maíz, menta, etc. Había que aplicar los vahos al miembro afectado [13].

Pardo Sastrón (siglo XIX) indica de la denominada camamirla de la sierra, que los segadores que van a la sierra la recogen y la traen en manojos para uso vulgar. Por eso se hallan siempre a orillas de los

caminos, al sembrarse en los descansos de estos. Pero no especifica uso [54].

Font Quer [55] añade que la hierba de las heridas constituía la cura individual que llevaban todos los guerreros. Cita a Nicolas de Elías (siglo XIX), que en la región de Cameros indica que se usaba para combatir las úlceras en cocimiento.

## VALORACIÓN

Es una planta valorada y bien conocida a nivel popular, sobre todo en la mitad septentrional de España peninsular y en Baleares, su principal área de distribución en nuestro país. Su nombre está dedicado al héroe griego Aquiles que, según la leyenda curó las heridas de Tèlefo, lo que pone de manifiesto sus propiedades vulnerarias, como cicatrizante y hemostática. El conocimiento tradicional de la planta está más extendido en algunas comarcas de Aragón, Navarra y Cataluña, y su uso está aún vigente en la medicina popular, sobre todo para los trastornos del aparato digestivo y circulatorio. Aunque la principal fuente de obtención es la recolección silvestre, existen cultivos a escala reducida en Cataluña para producción de planta seca destinada a



*Achillea millefolium*. Traducción de Dioscórides de Laguna. Libro IV: 441 (1555)





la industria cosmética, concretamente dermatológica. Es una especie fácil de encontrar en herbolarios y que también se comercializa en mercadillos locales aunque de forma incontrolada.

### ■ ESPECIES RELACIONADAS

*Achillea chamaemelifolia* Pourr.

#### GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

-

### ■ NOMBRES VULGARES

*Catalán*: setge (CT) [36,56].

### ■ DESCRIPCIÓN / HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Llega hasta 50 cm, con hojas de 3 cm, ovadas, pinnatisectas, glabras, con corimbos de más de 15 capítulos, involucre hasta de 4 mm y lígulas de unos 2 mm, blancas. Florece en junio y julio. Vive entre 600-2000 m, en roquedos de montaña exclusivamente en el Pirineo oriental.

### ■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

En la comarca leridana del Pallars recogían las inflorescencias, y con ellas preparaban infusiones para los **catarros** y **constipados** que solían llevar asociados cuadros de fiebre y tensión arterial elevada. También utilizaban la planta para elaborar una pomada casera que se aplicaba sobre **heridas** y **llagas**; para ello se picaban las hojas y se machacaban en un mortero y a la pasta resultante se añadía aceite de oliva, pez y manteca de cerdo [36,56].

*Achillea odorata* L.

#### GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

-



*Achillea odorata*, Emilio Laguna

### ■ NOMBRES VULGARES

*Castellano*: manzanilla de la sierra (AN), manzanilla real (MC); be-trónica (CM); hierba de las cortadas (CM); hierba de las heridas (CM); mielenrama, milflores, milhojas (CM); té de campo (CM) [13,57-59].

*Catalán*: camamirla borda; sardineta (VC) [20].

### ■ DESCRIPCIÓN / HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Llega a 40 cm, con hojas elípticas, pinnatisectas, planas, con segmentos enteros o dentados. Flores e inflorescencias algo más pequeñas. Florece entre abril y agosto. Vive entre 350-2100 m, en pastos o claros de bosque, preferentemente sobre sustratos básicos en la región mediterránea occidental; en la Península Ibérica falta en Galicia y hacia el oeste. No se encuentra en España insular.

### ■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

En diversas localidades de Castilla-La Mancha, así como en Jaén y Castellón se han empleado las sumidades floridas en infusión para tratar **trastornos digestivos** (en caso de dolores de barriga y como digestiva, aperitiva y astringente) y para afecciones de **hígado** [13,20,58,59]. Otros informantes en Cuenca y Murcia refieren su uso en forma de emplastos y cataplasmas que aplican sobre **heridas** para desinfectarlas y mejorar su cicatrización, como vulneraria [57,58].



*Achillea odorata*, Emilio Laguna