

MILENRAMA

Yarrow

(*Achillea Millefolium*)



ACCIÓN FARMACOLÓGICA

La milenrama (*Achillea millefolium*) es una planta medicinal con propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, calmantes, digestivas, tónicas, astringentes, vulnerarias, cicatrizantes y antisépticas

Se utiliza en el tratamiento de enfermedades circulatorias, como remedio digestivo, y por sus propiedades para ayudar a regular los ciclos hormonales de la mujer y aliviar el dolor menstrual.

La milenrama es una hierba diaforética importante y es un remedio estándar para ayudar al cuerpo a lidiar con la fiebre.

Estimula la digestión y tonifica los vasos sanguíneos.

Como antiséptico del tracto urinario, está indicado en infecciones como la cistitis.

La milenrama actúa específicamente en condiciones trombóticas asociadas con la hipertensión, y se cree que reduce la presión arterial a través de la dilatación de los vasos periféricos. Los investigadores creen que sus acciones antiinflamatorias y antiespasmódicas están relacionadas con su contenido de flavonoides.

MILENRAMA

Yarrow
(Achillea Millefolium)

Uso tradicional de la Milenrama

Milenrama para el Aparato Circulatorio

- **Hipertensión**
La milenrama tiene propiedades destacadas para el aparato circulatorio. Para rebajar la presión arterial.
- **varices**
Resulta muy eficaz en el tratamiento interno de las hemorroides y las varices. La milenrama tiene propiedades para favorecer la circulación sanguínea, tonificar las venas y rebajar la hinchazón de las mismas, incluyendo las venas anales.
- **Flebitis**
Resulta igualmente eficaz en el caso de las inflamaciones de las venas (flebitis). Estas propiedades hay que atribuirles fundamentalmente a los valores antiinflamatorios del azuleno y del ácido salicílico.

Propiedades digestivas y tónicas de la milenrama

Esta planta ha sido utilizada tradicionalmente en numerosos remedios para el aparato digestivo, desde el cuidado del estómago y de alteraciones intestinales, al tratamiento de aquellas dolencias de origen nervioso:

- **Astringente y antidiarreica**
Su riqueza en taninos, así como el camazuleno, la apigenina, y la luteolina, confieren a la milenrama propiedades antidiarreicas y astringentes. Muy útil en caso de diarreas y colitis, diverticulitis, etc.
- **Digestiva y tónica**
Los flavonoides le otorgan propiedades antiespasmódicas muy útiles en caso de retortijones o espasmos intestinales, mientras que los principios amargos le confieren propiedades digestivas y resultan adecuados para las malas digestiones, ardor de estómago, vómitos e igualmente para abrir el apetito.
- **Úlcera**
La milenrama es adecuada en aquellos casos claros de inapetencia resulta muy adecuada la mezcla de tintura de manzanilla y milenrama a razón de 4 gotas diarias antes de las tres comidas principales.
- **Nervios en la boca del estómago**
La milenrama ayuda junto a otras hierbas a reducir la sensación de opresión nerviosa en la parte alta del estómago. (Combinación a partes iguales con tilo, hinojo o salvia)
- **Lombrices intestinales**
El contenido en timol y eucaliptol le otorgan a la milenrama propiedades antihelmínticas. Se pueden realizar infusiones de esta planta para eliminar los gusanos intestinales tanto en niños como en personas mayores.

MILENRAMA

Yarrow
(Achillea Millefolium)

Uso tradicional de la Milenrama

Milenrama para la pérdida de memoria

La milenrama también es una planta rica en colina, que, entre otras muchas funciones, resulta muy importante para la transmisión de los impulsos nerviosos y ayuda a mantener la memoria en buen estado.

Milenrama para la menopausia

La ansiedad y el nerviosismo en la menopausia, así como muchos otros efectos secundarios propios del síndrome premenstrual (dolores de cabeza, de estómago, de los senos, hinchazón del abdomen, irritaciones de la piel, enrojecimiento, etc.) pueden paliarse con el uso de esta planta que también tiene propiedades antiespasmódicas y reguladoras de las hormonas.

La milenrama se puede utilizar para aliviar los espasmos dolorosos de la endometriosis (Consúltese con su médico). De igual manera, se utiliza para paliar los espasmos involuntarios de origen nervioso, como pueden ser tics, arritmias cardíacas, en estados de ansiedad o como resultado físico de un proceso de depresión.

Milenrama para el aparato respiratorio

En las enfermedades respiratorias más comunes, como bronquitis, resfriados, gripes y de igual manera en casos de asma, resulta muy adecuada por el valor depurativo y bactericida que le confiere su riqueza en vitamina C, al igual que su capacidad para evitar los espasmos respiratorios del asma, tuberculosis, y de otras afecciones respiratorias como las alergias, entre ellas la fiebre del heno. (Inhalación del vaho de una infusión de un puñado de flores en un litro de agua)

MILENRAMA

Yarrow

(Achillea Millefolium)

Fuente : Vademécum de Prescripción de Fitoterapia (España)

Principales constituyentes

La sumidad florida de milenrama contiene:

- Aceite esencial (0,3-1%), con un contenido variable en azulenos según la procedencia de la droga. Entre los principales constituyentes de la esencia se hallan: α - y β -pineno, alcanfor, sabineno, 1,8-cineol, borneol, camazuleno, β -cariofileno y germacreno D en porcentajes variables según el origen.

Existe correlación entre la presencia de sesquiterpenos proazulénicos y el número cromosómico, de tal forma que estos se encuentran principalmente en las plantas tetraploides, en tanto que están ausentes en los individuos hexaploides. Los proazulenos identificados son mayoritariamente lactonas sesquiterpénicas del grupo del guayanólido derivadas de la artabsina. Otras lactonas sesquiterpénicas son leucodina y milefina, esta última derivada del germacranólido.

- Flavonoides: O-heterósidos de flavonas (apigenina, luteolina) y flavonoles, y varias C-glicosilflavonas.

- Ácidos fenóles: ácido cafeico, ácido salicílico, derivados dicafeilquínicos.

- Taninos condensados e hidrolizables.

- Poliacetilenos: ponticaepóxido y los ésteres metílicos de los ácidos cis- y trans-matricárico.

El perfil polifenólico, tanto cualitativo como cuantitativo, en particular de ácidos fenólicos y flavonoides, puede ser un complemento útil en la diferenciación de taxones.

Acción farmacológica

La sumidad florida de aquilea posee acción antiinflamatoria, antiespasmódica, antibacteriana, colerética, estimulante del apetito y astringente. Estas actividades se deben a los distintos componentes de la droga, entre los que se encuentran las lactonas sesquiterpénicas, los azulenos, los flavonoides, los derivados cafeilquínicos y los taninos.

En ensayos realizados en animales de laboratorio, en los que se provocó una úlcera gástrica con ácido acético, el tratamiento por vía oral con extracto hidroetanólico de *A. millefolium* regeneró significativamente la mucosa gástrica, de forma similar al omeprazol. Este efecto se ha atribuido a la actividad antioxidante del extracto, debida en parte a los flavonoides. Diferentes ensayos in vitro e in vivo muestran el efecto neuroprotector de la sumidad de milenrama y sus principales flavonoides, por lo que se postula su potencial interés en el tratamiento de la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer, la esclerosis múltiple, la enfermedades de Parkinson y los accidentes cerebrovasculares.

MILENRAMA

Yarrow
(Achillea Millefolium)

Fuente : Vademécum de Prescripción de Fitoterapia (España)

Indicaciones / recomendaciones

ESCAP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)

Aprueba el uso tradicional de la sumidad florida, por vía interna, para la pérdida del apetito, espasmos abdominales leves y como tratamiento coadyuvante de los dolores menstruales; por vía externa: tratamiento pequeñas heridas, inflamaciones leves de piel y mucosas, como repelente de insectos, y en forma de baños de asiento en espasmos de la zona pélvica.

EMA (Agencia Europea del Medicamento)

Acepta el uso tradicional de diversos preparados de sumidad florida y de flor en caso de pérdida temporal del apetito, para el tratamiento sintomático de espasmos gastrointestinales leves, distensión abdominal y flatulencia, así como para espasmos leves asociados a la menstruación. Por vía tópica, acepta la infusión en el tratamiento de pequeñas heridas superficiales.