

## Milenrama

### *Achillea millefolium* L.

Asteraceae

**Descripción:** Hierba perenne de hasta 90 cm de altura, provista de rizomas. Tallos simples o ramificados, tomentosos. Hojas inferiores lanceoladas de hasta 15 cm de longitud, hojas superiores sésiles, de forma oblongo-ovadas de hasta 10 cm de longitud, con presencia de segmentos lineales que en el ápice presentan mucrón. Inflorescencia cimosa-corimbosa de color blanquecino con involucro acampanulado. El fruto es un aquenio de forma oblongo-elipsoidal, estriado y glabro.

**Distribución:** Regiones Coquimbo, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes.

**Hábitat:** Sitios perturbados, orilla de caminos, lotes baldíos. Prefiere suelos pobres y secos.

**Usos comestibles:** Las hojas tiernas son comestibles crudas o cocidas. Estas se consumen en ensaladas, sopas, guisos, y otras diversas preparaciones, sin embargo, debido a su sabor un tanto amargo se recomienda comerlas en preparaciones en conjunto con otras hierbas. Un té aromático se prepara mediante el hervor de las flores y las hojas tiernas. Se ha reportado que contiene en promedio 121,0 g de proteína total, 276,0 g de fibra cruda, 5,0 g de potasio, 42,5 g de potasio, 2,1 g de magnesio, 13,0 g de calcio y 0,9 g de sodio por cada 1 kg.

**Usos medicinales:** Tiene propiedades como antiinflamatoria, cicatrizante, hemostática, antiséptica y antiespasmódica, por lo que se usa para curar heridas y llagas. El jugo de la planta se usa para detener hemorragias nasales. En infusión se bebe para mitigar dolores de espalda, cólicos y diarreas.

**Observaciones:** Esta especie es útil para repeler insectos indeseados en cultivos agrícolas. De sus flores se obtiene un colorante amarillo y verde.

