

Achillea, un consiglio rosa per la dismenorrea

di **Wanda Maraglio**, farmacista

Con questa pianta erbacea, dal fusto eretto, di un'altezza che può variare dai 30 ai 70 cm, Achille guarì Telefo, re di Micene e suo alleato, tamponando le ferite di battaglia con le foglie e le infiorescenze rosa o bianche.



L'Achillea è nota popolarmente con molte altre denominazioni: erba de feridas, erba dei somari, erba dei tagli, millefoglio, stagnasangue, ecc.

Le parti dell'Achillea che vengono utilizzate in fitoterapia sono le parti aeree, le infiorescenze e la radice. Tradizionalmente le parti aeree venivano utilizzate generalmente fresche, ma in tempi più recenti si è privilegiato l'uso delle parti aeree secche.

L'Achillea è particolarmente usata come rimedio naturale per le affezioni dolorose da ciclo mestruale, scientificamente conosciuta come dismenorrea. In alcuni casi la sintomatologia è controllabile con l'utilizzo di farmaci antidolorifici, per al-



cune donne, invece, si tratta di un problema talmente debilitante che può interferire nelle semplici attività quotidiane. Particolarmente a rischio sono le ragazze sotto i 20 anni con un'incidenza che va dal 30 al 50%. Spesso alla base del dolore non c'è una causa ben precisa: in questo caso si tratta di dismenorrea primaria. Nel caso di dismenorrea secondaria, invece, i sintomi sono legati a patologie relative all'apparato riproduttivo, come endometriosi, fibromi uterini o infezioni della cervice uterina.

La conoscenza della composizione e del meccanismo d'azione dell'Achillea può fornire al medico o al farmacista uno strumento terapeutico in più, utile per quelle pazienti che non vogliono o non possono ricorrere a rimedi di sintesi come fans o farmaci estro-progestinici. Si tratta quindi sia di una valida alternativa a questi farmaci, sia di un loro efficace complemento per la cura della dismenorrea. Achillea millefolium è una pianta che contiene olio essenziale (in cui sono presenti: camazulene ed azulene, 1-8cineolo, alchilicina e achillina), flavonoidi (proprietà antiossi-

danti), alcaloidi, poliacetileni, triterpeni, cumarini, tannini, aminoacidi e acidi fenolici (salicilico e caffeico).

Le grandi proprietà antispasmodiche sulla muscolatura liscia del tratto uterino, vengono attribuite al ricco contenuto di Azulene nel suo olio essenziale. I flavonoidi che presentano anch'essi proprietà antiflogistiche, antispasmodiche e vascolo-protettive, vanno a potenziare l'azione del fitocomplesso in sinergia con gli Azuleni.

Questa pianta è stata da sempre consigliata nel trattamento dei disturbi mestruali (oligomenorrea, dismenorrea e menorragia). L'achillea non agisce a livello ormonale, bensì andando a regolare la circolazione a livello uterino, riducendo la stasi sanguigna ed il dolore provocato dalle vene congestionate dalla pelvi. L'azione di questa pianta rappresenta un valido esempio di come la fitoterapia può intervenire nel risolvere i sintomi di diversi disturbi andando ad agire sulle cause indirette del disturbo stesso.

Come accennato precedentemente, gli utilizzi dell'Achillea sono molteplici, per uso interno l'Achillea viene preparata sotto forma di tisana, infuso o tintura madre, mentre per uso esterno sotto forma di unguento oleolito è conosciuto il suo impiego nel trattamento delle piaghe da decubito e delle ferite in genere, nonché per la cura delle emorroidi.

Sono state condotte poche ricerche scientifiche sull'Achillea millefoglie, ma si dispone di diversi studi sulla sua composizione, rilevando l'esistenza di ben 82 costituenti. Inoltre, questa pianta rientra nelle farmacopee ufficiali di diversi paesi europei.