

Achillea millefolium L.

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

ASTERACEAE

Nome comum:

Milefólio, mil-folhas, milfolhada, erva-das-cortadelas.

Partes utilizadas:

Flores e folhas.

Características:

Planta herbácea, vivaz, de até 40-50 cm, com um rizoma horizontal lenhoso. O caule é simples, ereto e tomentoso. Flores brancas a rosadas



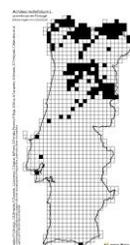
A sua distribuição é subcosmopolitana e cresce em prados frescos e nitrificados.

Principais compostos do óleo essencial:

Cineol e β -eudesmol.

Principais compostos de extratos:

Ácido rosmarínico e ácidos hidroxicinâmicos, luteína, apigenina.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, in <https://flora-on.pt/#/1achillea+millefolium>

Utilizações:

Condimentar ou culinária: As folhas juntam-se às saladas e aos queijos frescos.

Cosmética: A flor é utilizada em decoração e em infusão para utilização em banhos relaxantes e em peles irritadas.

Medicinal: Mastigar folhas frescas, alivia a dor de dentes.

A infusão utiliza-se para problemas digestivos, regular o ciclo menstrual, induzir a transpiração, limpar as vias respiratórias e curar constipações.

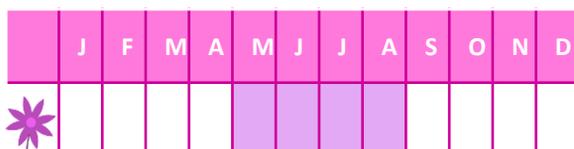
É utilizada em decoções para feridas, queimaduras e urticária.

É utilizada ainda para lavar a boca suja de cola.

O seu óleo essencial pode ser utilizado no sangramento das gengivas. É considerado hemostático, anti-inflamatório, depurativo, emenagogo, febrífugo e antialérgico.

Precauções:

O uso abusivo de folhas de milefólio pode tornar a pele sensível à luz.



 [Achillea millefolium | Flora-On](#)