

- Medio: Apoteka
- Fecha: 21-05-2022
- Título: Propiedades de la milenrama: ¿Qué hay de cierto en su "magia"?
- Autor: Andrea Pérez
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio Abad, Presidente de COFENAT
- Foto:



Propiedades de la milenrama: ¿Qué hay de cierto en su "magia"?



La milenrama tiene propiedades beneficiosas para la piel que le aporta suavidad.

La milenrama se puede usar para curar heridas y mejorar los síntomas menstruales

ANDREA PÉREZ 21 MAY 2022

SE LEE EN 3 MINUTOS

La **milenrama** es una planta medicinal cuyos defensores afirman que tiene una gran cantidad de propiedades. En este artículo, descubrimos las virtudes de esta planta y si están avaladas por la comunidad científica.

"La milenrama pertenece a la familia de las Compositae y su nombre científico es *Achillea millefolium*. Esta planta medicinal está considerada como una de las plantas diaforéticas más potentes que existen en el mundo vegetal, lo que la convierte en una planta eficaz para **combatir estados febriles**", explican desde la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT).

Para su uso medicinal se **utilizan las partes aéreas** y sus principios activos son el alcatraz amargo. Los expertos señalan que se deben recoger sus flores entre principios de verano y comienzos del otoño y dejarse secar a la sombra.



- Link:
<https://apoteca.redaccionmedica.com/propiedades-de-la-milenrama-que-hay-de-cierto-en-su-magia/>

Texto:

La milenrama es una planta medicinal cuyos defensores afirman que tiene una gran cantidad de propiedades. En este artículo, desvelamos las virtudes de esta planta y si están avaladas por la comunidad científica.

"La milenrama pertenece a la familia de las Compositae y su nombre científico es *Achillea millefolium*. Esta planta medicina está considerada como una de las plantas diaforéticas más potentes que existen en el mundo vegetal, lo que la convierte en una planta eficaz para combatir estados febriles", explican desde la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (Cofenat).

Para su uso medicinal se utilizan las partes aéreas y sus principios activos son el alcaloide amargo. Los expertos señalan que se tienen que recoger sus flores entre principios de verano y comienzos del otoño y dejarse secar a la sombra.

En la farmacia la podemos encontrar en extracto, planta seca, jugo y cremas. En las infusiones podemos encontrarla combinada con otras plantas como espino blanco, romero o vara de oro. Sus productos se pueden comprar sin necesidad de receta médica.

Propiedades de la milenrama

Desde Cofenat destacan las numerosas propiedades de la milenrama. Esta planta medicinal se usa desde hace siglos por sus funciones:

- Tónica
- Astringente
- Antidiarreica
- Hipotensora
- Emenagoga
- Hepatoprotectora
- Digestiva
- Estimulante
- Anticatarral
- Antiinflamatoria
- Antiespasmódica
- Antimicrobiana

¿Para qué se utiliza la milenrama?

Una vez conocidas las propiedades de la milenrama podemos hacernos una idea de cuáles son sus usos. No obstante, aquí enumeramos para qué puede ser útil esta planta:

- Disminuir la tensión arterial alta
- Favorecer el proceso de digestión
- Curar heridas
- Regular el ciclo menstrual
- Favorecer la circulación sanguínea
- Disminuir las diarreas
- Infecciones en las vías urinarias
- Reducir dolores del síndrome premenstrual

Mejorar los casos de dismenorrea
Reducir las hemorragias menstruales
Mejorar los síntomas asociados a la menopausia
Aliviar dolores articulares
Mejorar varices y hemorroides
Aliviar síntomas asociados a resfriados
Mejorar el acné y la piel grasa
No está comprobada su seguridad en embarazadas y madres en periodo de lactancia.

Por otro lado, para su uso destinado a aliviar los síntomas menstruales, se aconseja tomar dos tazas diarias de infusión nueve días antes de la llegada de la regla. Tan solo hay que dejar reposar la infusión 10 minutos y beberla. En el caso de que utilizarla para tratar llagas en la boca, habrá que hacer gárgaras con ella y no tragarla.

Estudios sobre la milenrama

Muchas personas se muestran escépticas a la hora de utilizar plantas medicinales para tratar algunas patologías. En este sentido, la revista *International Journal of Cosmetic Science* publicó un estudio en el que destacaron el extracto de milenrama como el mejor activo de entre 1000 cosméticos vegetales.

Concretamente, detallaron que usando durante dos meses una crema con extracto de esta planta (un 2 por ciento) el espesor de la epidermis aumentaba. Asimismo, aportaba suavidad y reducía la apariencia de arrugas y poros.

Hay que tener en cuenta que su concentración en los cosméticos no debe ser muy alta para no provocar irritaciones en la piel. Por ello, lo mejor es consultar a un profesional sobre su uso.