Achille millefeuille (Achillea millefolium L.)

Document élaboré à titre gracieux et indicatif. Se rapprocher d'un professionnel de santé pour une utilisation adaptée.





1. Description de la plante

Famille : Apiacées
Parties utilisées :

- Sommités fleurie

Habitat : Prairie agricole, talus et bord de chemin, lisières ensoleillées entre les champs, bord des chemins forestiers.
Période de cueillette : Elle fleurie de juin à septembre
Attention : Elle ressemble aux plantes de la famille des carottes mais celle-ci se distingue par l'odeur caracteristique de la carotte lorsqu'une feuille est froissée (fleurs en ombelles)

2 Propriétés

- **Anti-diarrhéique**
- **Anti inflammatoire et Antispasmodique*** (digestif et pelvien)
- **Digestive* et cholérétique** (digestion lente, lourdeur après repas, ballonnements)
- **Circulatoire donc (Hémostatique* ,anti hémorragique et Cicatrisante** (écorchures, gerçures..)

Contact : librensoins82@protonmail.com – Site internet : librensoins.smartrezo.com

3. Le saviez-vous ?

Son nom viendrait du héros grec Achille qui aurait découvert les vertus médicinales de la plante en soignant les blessures de ses compagnons d'armes pendant la guerre de Troie.

4. Utilisations

5.

Usage interne

Infusion : pour une tisane digestive, ou des règles douloureuses 1CS de sommités fleuris sèches pour 15 cl d'eau bouillante. Laisser infuser environ 10 mn. Deux tasses par jour. 6 semaines suivies de 4 semaines de pause.

Usage externe

Cataplasmes de feuilles fraiches (écorchures, inflammation cutanée.)

Décoction : Une poignée de plantes coupée dans un litre d'eau. Bouillir 10 minutes.

En lavages, compresses, injections vaginales et urétrales (blennorragie), idem pour la chute des cheveux, ou dans un grand bain calmant régulateur de la circulation (capillaires)

SUC de la plante fraiche : ulcères de jambes, crevasses, hémorroïdes

5. Conseils de culture

Plante sauvage.

6. ⚠ Contre-indications

Grossesse. Allaitement. Allergie aux astéracées. Interaction possible si pris simultanément avec la prêle. Photosensibilisation possible

N'hésitez pas à consulter votre médecin

Sources :

- Guide des contre-indications des principales plantes médicinales -Michel Dubray
- La sante à la pharmacie du bon Dieu- Maria Treben
- Phytothérapie- Dr Jean Valnet
- Plantes des champs et des forêts- Vaclav Vetvicka- Grund
- Les petits encyclos- les plantes médicinales-
- Sauvages de ma rue- Guide des plantes sauvages des villes de France-

- Agence européenne des médicaments EMA