

[INFO EN CAT/ES/ENG]

MILFULLES

Achillea millefolium

Català: Milfulles

Castellà: Milenrama

Anglès: Yarrow

Francès: Achillée millefeuille



CATALÀ

Característiques de la planta:

La milfulles és una planta perenne molt habitual en prats, marges i clarianes. Forma mates d'entre 30 i 80 cm d'alçada, amb unes fulles tan dividides que semblen formades per centenars de petits folíols; d'aquí prové el nom de "milfulles". A l'estiu produeix agrupacions de petites flors blanques, de vegades lleugerament rosades, molt atractives per als insectes.

És una espècie resistent, poc exigent i ben adaptada al clima mediterrani.

A Catalunya floreix habitualment entre **maig i setembre**, segons l'altitud i la disponibilitat d'aigua.

Usos a l'hort i a la vinya:

És una de les plantes més interessants per afavorir la **biodiversitat**. Les seves flors atrauen una gran quantitat d'insectes útils, incloent sírfids, marietes i petites vespes parasitoides que ajuden a mantenir l'equilibri natural dels cultius.

Les seves arrels també contribueixen a mobilitzar nutrients i millorar la vida del sòl. Per això sovint es planta prop de fruiters, aromàtiques i zones de compostatge.

Usos en fitoteràpia vegetal

Les flors es poden utilitzar en **infusions o extractes** destinats a afavorir la vitalitat dels cultius, reforça l'acció de les **preparacions fungicides**.



En agricultura biodinàmica és utilitzada per elaborar el **preparat 502**, un dels preparats de compost definits per Rudolf Steiner. Segons la visió biodinàmica, la milfulles és l'arquetip de Venus, planeta associat a la capacitat de relacionar i harmonitzar processos. Segons aquesta visió, la planta ajuda el compost a gestionar millor elements com el **sofre i el potassi**. A prop de les nostres vinyes no la trobem de forma espontània, per a elaborar el nostre preparat 502, anem a collir les flors a diferents zones del nord de Catalunya, o aprofitem les cultivades al nostre hort.

Usos en medicina natural

La tradició popular l'ha utilitzat per afavorir la cicatrització de petites ferides, reduir inflamacions, ajudar en trastorns **digestius** lleus, controlar **hemorràgies i regular la menstruació**. Encara avui és una de les plantes més presents als manuals clàssics d'herboristeria europea.

Usos culinaris

Les fulles tendres es poden afegir en petites quantitats a **amanides o sopes**, tot i que el seu gust és intens i lleugerament amarg. Històricament també s'ha utilitzat per **aromatitzar licors** i algunes cerveses abans que el llúpol es generalitzés.

Història i curiositats

La milfulles deu el seu nom científic a **Aquil·les**, l'heroi de la Guerra de Troia. Segons la mitologia grega, el centaure Quiró —mestre de metges, caçadors i guerrers— li va ensenyar a reconèixer les propietats d'aquesta planta i a utilitzar-la per tractar les ferides dels seus soldats.

A Anglaterra encara es coneix amb noms populars com soldier's woundwort ("herba de les ferides dels soldats").

A moltes zones rurals europees també es considerava una planta protectora. Es penjaven ramells secs a l'entrada de les cases o dels estables perquè es creia que mantenien allunyades les desgràcies i afavorien la salut dels animals.

Punts forts: biodiversitat · compost biodinàmic · resistència a la sequera · fitoteràpia vegetal

CASTELLÀ

Características de la planta

La milenrama es una planta perenne muy habitual en prados, márgenes y claros. Forma matas de entre 30 y 80 cm de altura, con unas hojas tan divididas que parecen formadas por cientos de pequeños folíolos; de ahí procede el nombre de "milhojas". En verano produce agrupaciones de pequeñas flores blancas, a veces ligeramente rosadas, muy atractivas para los insectos.



Es una especie resistente, poco exigente y bien adaptada al clima mediterráneo.

En Cataluña florece habitualmente entre mayo y septiembre, según la altitud y la disponibilidad de agua.

Usos en el huerto y en la viña

Es una de las plantas más interesantes para favorecer la biodiversidad. Sus flores atraen a una gran cantidad de insectos útiles, incluidos sírfidos, mariquitas y pequeñas avispas parasitoides, que ayudan a mantener el equilibrio natural de los cultivos.

Sus raíces también contribuyen a movilizar nutrientes y mejorar la vida del suelo. Por ello, a menudo se planta cerca de frutales, aromáticas y zonas de compostaje.

Usos en fitoterapia vegetal

Las flores se pueden utilizar en infusiones o extractos destinados a favorecer la vitalidad de los cultivos y reforzar la acción de las preparaciones fungicidas.

En agricultura biodinámica se utiliza para elaborar el preparado 502, uno de los preparados de compost definidos por Rudolf Steiner. Según la visión biodinámica, la milenrama es el arquetipo de Venus, planeta asociado a la capacidad de relacionar y armonizar procesos. Según esta visión, la planta ayuda al compost a gestionar mejor los elementos como el azufre y el potasio.

Cerca de nuestras viñas no la encontramos de forma espontánea. Para elaborar nuestro preparado 502, vamos a recolectar las flores a distintas zonas del norte de Cataluña, o aprovechamos las cultivadas en nuestro huerto.

Usos en medicina natural

La tradición popular la ha utilizado para favorecer la cicatrización de pequeñas heridas, reducir inflamaciones, ayudar en trastornos digestivos leves, controlar hemorragias y regular la menstruación. Aún hoy es una de las plantas más presentes en los manuales clásicos de herboristería europea.

Usos culinarios

Las hojas tiernas se pueden añadir en pequeñas cantidades a ensaladas o sopas, aunque su sabor es intenso y ligeramente amargo. Históricamente también se ha utilizado para aromatizar licores y algunas cervezas antes de que se generalizara el uso del lúpulo.

Historia y curiosidades

La milenrama debe su nombre científico a Aquiles, el héroe de la guerra de Troya. Según la mitología griega, el centauro Quirón —maestro de médicos, cazadores y guerreros— le enseñó a reconocer las propiedades de esta planta y a utilizarla para tratar las heridas de sus soldados.

En Inglaterra todavía se conoce con nombres populares como *soldier's woundwort* —“hierba de las heridas de los soldados”—.



En muchas zonas rurales europeas también se consideraba una planta protectora. Se colgaban ramilletes secos en la entrada de las casas o de los establos porque se creía que mantenían alejadas las desgracias y favorecían la salud de los animales.

Puntos fuertes: biodiversidad · compost biodinámico · resistencia a la sequía · fitoterapia vegetal

ENGLISH

Plant characteristics

Yarrow is a perennial plant commonly found in meadows, field margins and clearings. It forms clumps between 30 and 80 cm in height, with leaves so finely divided that they appear to be made up of hundreds of tiny leaflets; this is where its Catalan name, “milfulles” — meaning “a thousand leaves” — comes from. In summer, it produces clusters of small white flowers, sometimes slightly pink, which are highly attractive to insects.

It is a hardy, undemanding species, well adapted to the Mediterranean climate.

In Catalonia, it usually flowers between May and September, depending on altitude and water availability.

Uses in the vegetable garden and vineyard

It is one of the most interesting plants for promoting biodiversity. Its flowers attract a large number of beneficial insects, including hoverflies, ladybirds and small parasitoid wasps, which help maintain the natural balance of crops.

Its roots also help mobilize nutrients and improve soil life. For this reason, it is often planted near fruit trees, aromatic plants and composting areas.

Uses in plant phytotherapy

The flowers can be used in infusions or extracts aimed at promoting crop vitality and reinforcing the action of fungicidal preparations.

In biodynamic agriculture, yarrow is used to make preparation 502, one of the compost preparations defined by Rudolf Steiner. According to the biodynamic approach, yarrow is the archetype of Venus, the planet associated with the ability to connect and harmonise processes. According to this view, the plant helps compost better manage elements such as sulphur and potassium.

It does not grow spontaneously near our vineyards. To make our preparation 502, we collect the flowers in different areas of northern Catalonia, or use those grown in our own vegetable garden.



Uses in natural medicine

In folk tradition, yarrow has been used to help heal small wounds, reduce inflammation, support mild digestive disorders, control bleeding and regulate menstruation. It remains one of the most commonly featured plants in classic European herbal medicine manuals.

Culinary uses

Young leaves can be added in small quantities to salads or soups, although their flavour is intense and slightly bitter. Historically, yarrow was also used to flavour liqueurs and some beers before the use of hops became widespread.

History and curiosities

Yarrow owes its scientific name to Achilles, the hero of the Trojan War. According to Greek mythology, the centaur Chiron — teacher of doctors, hunters and warriors — taught him to recognise the properties of this plant and use it to treat the wounds of his soldiers.

In England, it is still known by popular names such as *soldier's woundwort*.

In many rural areas of Europe, it was also considered a protective plant. Dried bunches were hung at the entrance of houses or stables because people believed they kept misfortune away and promoted the health of animals.

Key strengths: biodiversity · biodynamic compost · drought resistance · plant phytotherapy

