

## **Achillea millefolium (mil folhas)**



Foto: Ariana Reis

A *Achillea millefolium* L. conhecida popularmente com Mil-folhas, aquiléia, atroveran, erva-de-carpinteiro, erva-de-cortaduras, erva-dos-carreiros, milefólio, mil-em-rama, mil-folhada, nariz-sangrento, novalgina, pronto-alívio, erva-dos-militares, erva-dos-golpes, erva-dos-soldados, erva-de-cortaduras, erva-do-bom-deus, prazer-das-damas é uma planta de origem europeia extensamente difundida no Brasil (HORTO DIDATICO, 2020).

Benedek e Kopp em um estudo realizado em 2002 afirmou e confirmou o uso desta planta em doenças gastrointestinais espasmódicas e inflamatórias, como agente biliar e externamente para inflamação. A *Achillea millefolium* subsp (observar se é a mesma que acima) apresentou atividade antioxidante e o óleo apresentou atividade antimicrobiana contra *Streptococcus pneumoniae*, *Clostridium perfringens*, *Candida albicans*, *Mycobacterium smegmatis*, *Acinetobacter lwoffii* e *Candida krusei* (CANDAN et al., 2003).

As partes utilizadas da planta são as aéreas como uma infusão: 1-2 g em 150 mL, 3 a 4 x ao dia por via oral. Não é recomendado o uso por pessoas portadoras de úlcera gástrica ou com oclusão das vias biliares. Dentre os efeitos adversos observados são: cefaléia e inflamação. Deve evitar o uso prolongado, pois pode ocorrer sensibilidade até alergias (ANVISA, 2010).