


POLEO -MENTA-

JOAQUIN BEDIA TRUEBA – Santander * 2003 

HISTORIA

Existe una gran variedad de especies de Menta.

Hasta el s. XVII, todas ellas (Menta, Poleo, Hierbabuena, etc...) se empleaban del mismo modo, y no se intentó realmente diferenciar sus variedades.

Hoy en día, en Occidente, la Menta piperina es la más utilizada.

Se utilizan las hojas y los extremos floridos.

Las hojas contienen materias minerales, flavonoides (derivados del apigenol y del luteolol, mentosido), un principio amargo, tanino, triterpenos (ácido ursólico y oleanólico), ácidos-fenólicos (caféico, clorogénico, rosmarínico, etc...), pero su principio activo principal es el aceite esencial rico en mentol libre y esterificado (alcohol secundario terpénico monocíclico saturado), carburos terpénicos (pineno, limoneno, felandreno), mentona (cetona propio al mentol) y mentofurano.

Su contenido en flavonoides, principio amargo y aceite esencial le confieren propiedades estomáquicas (estimula la secreción de los jugos gástricos), carminativas, antiespasmódicas, coleréticas y colagogas.

Por su contenido en mentol es antiséptica intestinal y anestésica, por los ácidos fenólicos es antifúngica (contra los hongos), por el mentol, polifenoles y taninos es antivírica. Es también antigonadotrópica.

En uso externo, por el mentol, posee una acción antiálgica, descongestiva, antiséptica, antimigrañosa, antipruriginosa y estimula la sensación de frío (analgésica).

Se utiliza en trastornos gástricos (inapetencia, espasmos gástricos y abdominales, dispepsias, insuficiencia biliar crónica, meteorismo, vómitos, etc...)

En uso externo se usa en migrañas, dolores reumáticos y musculares, afecciones respiratorias en forma de vahos o pomadas (resfriados, gripes, bronquitis, sinusitis, etc...), neuralgias, en pastas dentífricas, etc...

La esencia es estimulante de sistema nervioso. Su inhalación, en los niños puede producir espasmos de laringe y asfixia (mentol)

En personas sensibles puede producir insomnio y nerviosismo.

CARACTERISTICAS



Alcanza de 20 a 50 cms. o más. Tiene las hojas colocadas en forma lanceolada un poco más anchas en la base y con un leve rasillo, con algunos dientes marginales.

Vistos a contraluz se observan numerosos puntitos claros que corresponden a bolsitas de esencia. La flor es menudita, de color pálido tirando a rosa o a lila y a veces del todo blanca. El cáliz con forma de cencerro, tiene aproximadamente 2 ó 3 mm. con cinco dientes en el apéndice. La garganta del cáliz antes de abrirse la flor, está cerrada por una espesa mechita de pelos blancos. La corola es de una pieza y se divide en cuatro lóbulos casi iguales. Las hojas tienen intenso sabor a menta.

Florece al entrar el verano y sigue hasta el otoño.

Se cría a orilla de los arroyos y en lugares húmedos.

COMPOSICION

Contiene cantidades variables de esencia, hasta 1,75 % del peso del poleo seco.

La esencia española contiene de 82 a 90 % de pulegona, de 2,6 a 4,67 % de acetato de mentilo. En esta esencia también se encuentra mentona, dipenteno, etc...

USOS

Es una de las tisanas más solicitadas en nuestra sobremesa, ya que es carminativo, digestivo, estomacal y se utiliza en hipocondríacos para excitar la secreción gástrica.

También alivia los dolores de la regla, actúa como analgésico de las mucosas del estómago y como antiséptico intestinal.

Excelente contra vértigos, mareos, vómitos, dispepsias, dolores de estómago e intestino y para provocar la orina.

Tiene propiedades como analgésico, tónico, anestésico, estimulante, digestivo, antiséptico, antiespasmódico, carminativo y estomacal. De él se utilizan las hojas y los extremos floridos.

Se recolecta entre los meses de Julio y Octubre, después se deja secar en ramilletes.

Como antiséptico intestinal, se toma en infusión. Se hierven varias hojas en agua (15 gramos x litro), se deja enfriar ligeramente, se filtra y endulza preferentemente con miel.

Se toma una taza después de cada comida principal.

En tisana se utiliza contra las lombrices intestinales. Se realiza la infusión del mismo modo anterior, pero utilizando 25 gramos x litro de agua, después de filtrar se da a los niños sin miel ni azúcar, generalmente un buen vaso dos veces al día.

Contra la migraña se toma en infusión utilizando 200 gramos x litro de agua. Se deja reposar durante 5 minutos, se cuela y se endulza bien.

Al contener pulegona, una sustancia tóxica, si se toma en grandes proporciones puede provocar la muerte por su acción sobre el bulbo raquídeo.

FIN