

Poleo / Menta poleo

Mentha pulegium L.

Nombres vernáculos: poleo, menta poleo.

Descripción: hierba siempreverde, de 20-50 cm de altura, finamente vellosa, con aroma intenso muy característico. Tallos cuadrangulares, generalmente erectos. Hojas ovadas, aserradas o con escasos dientes, de 0,5 – 3 cm de long. por 0,5 – 1,5 cm de ancho. Inflorescencia en verticilos globosos, axilares, muy separados, formando una falsa espiga laxa. Flores rosadas a blancas, a veces con tinte liliáceo, de 4 - 5 mm de long., pedúnculos de 1 - 1,5 mm de longitud. Fruto ovoide, liso, de 0,8 mm de longitud.

Farmacognosia: en medicina popular se utilizan las ramas con hojas y flores.

Farmacodinamia: se emplea tradicionalmente en el tratamiento de trastornos del aparato digestivo tales como flatulencia, dispepsia y cólicos intestinales debido a sus propiedades estomacales, carminativas y antiespasmódicas; también se usa como emenagogo y en trastornos del ciclo menstrual. Se ha estudiado sus propiedades antimicrobianas: se deben sobre todo a su aceite esencial, el que a su vez presenta una alta toxicidad por su contenido en pulegona, una sustancia con actividad antibacteriana importante que avala su empleo en productos de higiene bucodental, desinfectantes ambientales o como preservante de alimentos, pero que en dosis excesivas o en uso continuado puede generar serios efectos adversos: dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarrea, letargo o agitación, fiebre, urticaria generalizada, alteraciones de la presión arterial, etc. Existen antecedentes acerca de la hepatotoxicidad de esta molécula.

Recomendaciones: por ningún motivo se debe utilizar el aceite esencial de poleo como forma medicamentosa. La dosis aconsejada de la planta es de 1 a 4 g (1 cucharadita a 1 cucharada sopera) para 1 a 2 tazas, en infusión. No se aconseja administrar durante el embarazo.

Presentaciones comerciales: Té de Alejandría Compuesto, una mezcla de Alejandría (vaina seca del sen), frángula, manzanilla, trique, poleo, sen y ruibarbo, recomendado como laxante y regulador de la función intestinal.



Mentha pulegium L., Woodville (1793).

commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_pulegium...



http://www.rcplondon.ac.uk/heritage/plants/History/Mint_Gerard.jpg

Interés agrónomico: el poleo es una planta nativa de Europa meridional, norte de África y Asia occidental. Crece sobre suelos soleados o húmedos, cercanos a los arroyos, lagunas o a lo largo de las praderas; a veces se le encuentra en lugares secos. Se propaga por estolones o guías que se siembran a poca profundidad (7-10 cm) en suelo húmedo, con buen drenaje, rico en humus y con mucha luminosidad. Las hojas y sumidades floridas se colectan en verano, cuando la planta se haya en plena floración; en los cultivares la recolección se hace pasado el primer año; en los siguientes, se pueden hacer dos cosechas anuales.



Hojas aisladas.

<http://www.mountainvalleygrowers.com/images/menthapulegiumpennyroyal.jpg>

Hábito natural



http://www.chileflora.com/Florachilena/ImagesHigh/IMG_0817.jpg

72. POLEO / MENTA POLEO (*Mentha pulegium*), tallo-hojas-flores.

PROPIEDADES:

Usos tradicionales: malestares digestivos (dispepsia, cólicos, dolor de estómago, flatulencia, estreñimiento); menstruaciones escasas.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.

Efecto: antiespasmódico¹, carminativo², estomacal³, emenagogo⁴.

Precauciones: no administrar durante el embarazo, la lactancia ni a niños menores de edad. No exceder la dosis aconsejada especialmente personas con problemas hepáticos. No administrar junto a paracetamol. Puede disminuir el efecto terapéutico de hipoglicemiantes orales e insulina. Puede aumentar el efecto terapéutico de antihistamínicos. No tomar junto con la hierba de San Juan (hipericón) y Kava.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso está avalado sólo por la tradición.

1. Calma los retortijones intestinales.
2. Previene y favorece la expulsión de gases.
3. Favorece la digestión.
4. Estimula o favorece el flujo menstrual.