

MENTA

Nombre Científico : Menta arvensis

Familia : Labiadas

Nombre Inglés : Cornmint

Descripción : La menta “japonesa” es una hierba perenne que se propaga por rizomas, el cual se arrastra a lo largo del terreno o justo bajo la superficie y los nudos de la raíz. Tiene hojas lanceoladas y se adapta a climas sub-tropicales con buena luminosidad solar y en donde la precipitación pluvial es de 1,300 a 2,000 mm. distribuidas todo el año. Debido a las características de su sistema radicular no soporta períodos prolongados de sequía. La parte aérea resiste bien a temperaturas próximas a 0° C siendo perjudicadas por heladas.

En regiones donde la luminosidad solar es baja, el aceite esencial presenta bajo contenido de mentol.

Partes de la planta usada : Hojas.

Principales componentes : Aceite esencial (mentol).

Usos : Por sus propiedades que son atribuidas a su aceite esencial por su contenido de mentol, la menta se emplea como estimulante, estomacal, antiséptica y carminativa. Estimula vivamente el estómago, activa la digestión y provoca la expulsión de los gases intestinales.

Combate también el mal aliento y en dosis elevadas se le considera como afrodisíaco.

Formas de uso : Infusiones, inhalaciones, aceite esencial, mentol.