

Conozca las Plantas Medicinales

Menta
(*Mentha piperita*)



MENTA
(MENTHA PIPERITA)



Denominación:

Menta piperita, menta pebrera, menta inglesa.

Historia

Según la mitología griega, la ninfa Mintha fue transformada en planta por Proserpina, que celosa de ella la transformó en flor. El nombre de la especie, piperita, proviene del latín moderno piperitus que significa "picante".

Diferentes tipos de menta eran utilizadas en los componentes de los remedios medicinales chinos antiguos. Los japoneses utilizaban ya el mentol como remedio, 2000 años antes. Cerca de Andel-Quamah, se han encontrado restos de menta en las tumbas del antiguo Egipto que datan 1200 a 600 años a.C., y que dejaban como tributo funerario acompañando al difunto. Dioscórides describía la menta como una planta "benigna para el estómago", y su contemporáneo, Plinio la recomendaba contra los dolores abdominales y los males biliares y escribió: "extraordinariamente eficaz contra el dolor de barriga y los trastornos biliares, calma el dolor de estómago y expulsa a las lombrices". Su historia está documentada desde 1696. A partir de 1721 los médicos introdujeron la menta en Europa Central desde Inglaterra, que junto con la manzanilla fueron las hierbas medicinales más utilizadas.

Parte utilizada:

Las hojas y sumidades floridas

Acción farmacológica:

- Antiséptico germicida, antifúngico y antivírico
- Analgésica (sobre todo localmente y de la mucosa digestiva).
- Anestésico a nivel local en aplicación tópica.
- Antimigrañosa.
- Espasmolítica.
- Colerética.
- Colagoga.
- Carminativa.

Indicaciones:

La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba las siguientes indicaciones terapéuticas:

- a) Hoja:** uso tradicional (basado en su utilización prolongada) en el tratamiento de los trastornos digestivos, como dispepsia y flatulencia.
- b) Aceite esencial:**

- Uso bien establecido: por vía oral, para el tratamiento sintomático de trastornos digestivos, tales como espasmos leves, dispepsia, flatulencia y dolor abdominal, especialmente en pacientes con síndrome del intestino irritable y, por vía externa, para el alivio sintomático de la cefalea tensional leve.

- Uso tradicional: alivio de la tos y resfriado, dolor reumático y muscular, prurito, en aplicación tópica.

Contraindicaciones:

Alergias respiratorias, lactancia, embarazo, niños menores de dos años.

Efectos secundarios:

En personas sensibles puede producir nerviosismo e insomnio.

Formas de dosificación:

Hoja, uso tradicional (adultos y ancianos): en infusión (1,5-3 g de droga en 150 mL de agua), tres veces al día

El **aceite esencial** se utiliza por vía oral en gotas convenientemente diluido o directamente en cápsulas gastroresistentes, o por vía externa en forma de preparados líquidos o semi-sólidos. (Debido a su toxicidad hemos omitido la dosificación; por favor consulte con un especialista en fitoterapia para el uso del aceite esencial).

Toxicidad:

El aceite esencial no debe aplicarse sobre heridas o piel irritada.

No administrar, ni aplicar tópicamente la esencia de menta a niños menores de cuatro años, a niños con historial de convulsiones (febriles o no), ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida al aceite esencial de menta o al mentol. Especialmente, debe evitarse la aplicación de preparados que contienen esencia de menta en la cara, particularmente la nariz, y en el pecho de niños y lactantes debido al ries-

go de laringo y broncoespasmos, algo que también puede suceder en adultos susceptibles. El mentol puede ocasionar ictericia en recién nacidos.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Española de Médicos Naturistas & colegio oficial de farmacéuticos de Vizcaya. *Fitoterapia. Vademecum de Prescripción*. Bilbao: CITA; 1992.
- Elizabeth Williamsom; Samuel Driver; Karen Baxter. *Stockley's. Herbal Medicines Interactions*. London: PhP; 2009
- J.B Peris; G. Stübing; B. Vanaclocha. *Fitoterapia aplicada*. Valencia: MICOV; 1995
- Monografía de la menta [Internet]. (Consultado, 25 de agosto de 2016) Disponible en: www.fitoterapia.net
- P. Font Quer. *Plantas medicinales, el Dioscórides Renovado (13ª ed)*. Barcelona: Editorial Labor; 1992
- WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Vol 3. Geneva: WHO, 2007.