



Mentha pulegium



Poexo, Menta poexo

El **poleo** o **menta poleo** (*Mentha pulegium*), es una de las especies más conocidas del género *Mentha*. De la familia de las labiadas, es una perenne cespitosa y de raíces rizomatosas que crece bien en sitios húmedos.



Descripción

Sus erectos tallos cuadrangulares, muy ramificados, pueden llegar a medir entre 30 y 40 cm. Las hojas son lanceoladas y ligeramente dentadas, de color entre verde medio y oscuro y se disponen opuestas a lo largo de los tallos. Las diminutas flores rosadas nacen agrupadas en apretadas inflorescencias globosas.

Esta planta aromática es conocida desde hace siglos en todo la cuenca del mar Mediterráneo y Asia occidental, donde crece espontáneamente, por sus propiedades carminativas, relajantes e incluso como emenagoga (que favorece la aparición de la menstruación), tomada en infusión.

Historia

El uso medicinal de la menta poleo es viejo, como lo demuestra su presencia en la *Capitulare de villis vel curtis imperii*, una orden emitida por Carlomagno que reclama a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo "puledium" identificada actualmente como *Mentha pulegium*. se le dominan principios que ayudan a la erección.

Propiedades

Puede usarse la hoja (aunque puede usarse toda la planta) que en su mayor parte contiene pulegona, mentol y otras sustancias terpénicas como la Menton, isomentona ... (en menor proporción). El conjunto da un efecto carminativo (facilita la expulsión de gases intestinales) y digestivo además de emenagoga (regula la menstruación). En afecciones bronquiales leves también tiene cierta

Poleo



Mentha pulegium

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Mentheae
Género:	<i>Mentha</i>
Especie:	<i>Mentha pulegium</i> L.



acción como expectorante y antitusivo (por vía tópica). Se usa en infusiones como relajante y se dice que favorece la expulsión de la placenta después del parto..

No es aconsejable para gente que padece afecciones del hígado ya que la *pulegona*, que es el principio activo en mayor concentración, tiene un efecto altamente hepatotóxico. Se extrae también el aceite esencial que es el que presenta esta toxicidad en el hígado y pulmones, además de ser abortivo en animales.

Toda la planta contiene aceite esencial (0,5 a 1 %) a base de pulegona, una cetona no saturada. Contiene también mentona, limoneno y otras cetonas. Digestivo y tónico estomacal. Expectorante y antitusígeno. Emenagogo y antiespasmódico. Vermífugo. Antiséptico.

Taxonomía

Mentha pulegium fue descrita por Carlos Linneo y publicado en *Species Plantarum* 2: 577. 1753.

Etimología

Mentha: nombre genérico que proviene del latín *mintha*, nombre griego de la ninfa Mente asociada al río Cocito, amante de Plutón y que fue transformada en planta por Proserpina.

pulegium epíteto que deriva del latín *pulex*, "pulga", se debe a la antigua costumbre de quemar poleo en las casas para repeler a estos insectos. También sirven para relajar el cuerpo.

Sinonimia

- *Pulegium vulgare* Mill. 1768
- *Melissa pulegium* (L.) Griseb. 1844
- *Minthe pulegia* (L.) St.-Lag. 1880
- *Mentha exigua* L. 1756
- *Pulegium erectum* Mill. 1768
- *Mentha aromatica* Salisb. 1796
- *Mentha gibraltarica* Willd. 1809
- *Mentha tomentella* Hoffmanns. & Link 1809
- *Mentha tomentosa* Sm. in Rees 1812
- *Thymus bidentatus* Stokes 1812
- *Pulegium aromaticum* Gray 1821
- *Pulegium heterophyllum* Opiz ex Boenn. 1824
- *Pulegium pubescens* Opiz ex Boenn. 1824
- *Pulegium tomentellum* C.Presl 1826
- *Mentha pulegioides* Dumort. 1827
- *Mentha montana* Lowe ex Benth. in A.DC. 1848
- *Mentha tomentosa* var. *villosa* Benth. in A.DC. 1848
- *Micromeria dalmatica* Fenzl 1856, nom. illeg.
- *Pulegium micranthum* Claus 1856
- *Micromeria fenzlii* Regel 1866
- *Pulegium tomentellum* f. *erianthum* Pérard 1870
- *Pulegium tomentellum* f. *nimum* Pérard 1870
- *Pulegium vulgare* f. *algeriense* Pérard 1870



- *Pulegium vulgare* f. *hirsutum* Pérard 1870
- *Pulegium vulgare* f. *incanum* Pérard 1870
- *Pulegium vulgare* f. *linearifolium* Pérard 1870
- *Pulegium vulgare* f. *nummulariuoides* Pérard 1870
- *Pulegium vulgare* f. *serratum* Pérard 1870
- *Mentha aucheri* Pérard 1878
- *Pulegium pulegium* H.Karst. 1886
- *Mentha albarracinensis* Pau 1887
- *Mentha hirtiflora* Opiz ex Heinr.Braun 1890
- *Mentha subtomentella* Heinr.Braun 1890
- *Mentha subtomentella* var. *ceplaloniae* Heinr.Braun 1890
- *Mentha subtomentella* var. *humillima* Heinr.Braun 1890
- *Mentha subtomentella* var. *microphylla* (Friv.) Heinr.Braun 1890
- *Mentha daghestanica* Boriss. 1954
- *Pulegium daghestanicum* (Boriss.) Holub 1977
- *Micromeria maritima* Yild. 2006



Flores

Nombre común

- Castellano: menta poleo o menta-poleo, mentastro con olor de poleo común, polea, poleio, poleo, póleo, poleo blanco, poleo del campo, poleo manchado, poleomenta, poleo menta o poleo-menta, poleo real, poleos, poleo silvestre, poleu, poliol, tanagel, té del campo, té poleo.







FOTO : TERESALALOA