

Menta

Nombre científico: *Mentha × piperita* L.

Parte utilizada: Hojas y sumidades floridas

Presentación disponible: Extracto fluido / Extracto seco soluble
Polvo de planta molida / Planta troceada

Tipo de Compuesto	Principales componentes	Acción biológica
Monoterpenos	Mentol, mentona, isomentona, 1,8- cineol	Antiespasmódico, analgésico, refrescante, antiséptico
Flavonoides	Luteolina, hesperidina,	Antioxidante, antiinflamatorio
Ácidos fenólicos	Ácido rosmarínico, caféico	Antimicrobiano, hepatoprotector
Triterpenos	Ácido ursólico, oleanólico	Antiulceroso, antiinflamatorio
Taninos	Derivados gálicos	Astringente, digestivo

ACCIONES FARMACOLÓGICAS Y USOS TRADICIONALES

- Antiespasmódica y digestiva: alivia dispepsia, cólicos, náusea y síndrome de intestino irritable.
- Carminativa: reduce gases y sensación de distensión abdominal.
- Analgésica y rubefaciente: aplicada tópicamente en geles o cremas para dolor muscular y cefaleas tensionales.
- Antiséptica y descongestionante: útil en gárgaras, inhalaciones y productos bucales.
- Refrescante y neurotónica: su aroma favorece la concentración y reduce la fatiga mental.



APLICACIONES

- **Industria herbolaria:** téis digestivos, jarabes expectorantes, tónicos herbales.
- **Suplementos alimenticios:** cápsulas o gotas digestivas, mezclas respiratorias, combinaciones hepáticas.
- **Cosmética natural:** cremas refrescantes, champús purificantes, geles musculares.
- **Alimentos y bebidas:** saborizante natural en infusiones, bebidas funcionales y productos de higiene bucal.

BENEFICIOS POTENCIALES

- Favorece la digestión y alivia el malestar estomacal.
- Calma espasmos intestinales y náuseas.
- Refresca el aliento y desinfecta la cavidad oral.
- Proporciona sensación de frescura y alivio muscular.
- Apoya la concentración y el estado de alerta.

PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

- Evitar su uso en embarazo y lactancia sin supervisión médica.
- No administrar a niños menores de 6 años.
- Contraindicado en casos de reflujo gastroesofágico, úlcera gástrica o hernia hiatal.
- El aceite esencial puro puede irritar la piel si no se diluye.
- En dosis elevadas, el mentol puede causar somnolencia o náusea.

Referencias:

1. EMA Monograph on Mentha × piperita L. folium/herba. European Medicines Agency, 2020.
2. Lis-Balchin, M. (2002). Aromatic Plants and Essential Oils. CRC Press.
3. Lawrence, B. M. (2006). Mint: The Genus Mentha. CRC Press.
4. Alonso, J. (2010). Tratado de Fitomedicina: Bases Clínicas y Farmacológicas. Corpus Editorial.
5. ESCOP Monographs (2009). Peppermint Leaf and Oil. Thieme.
6. Bown, D. (2001). Enciclopedia de las Hierbas y sus Usos. Ed. Blume.

