

# MENTA NEGRA

(Bergamota Chilena)

Peppermint

(*Mentha Piperita*)



## ACCIÓN FARMACOLÓGICA

La Menta (*Mentha piperita*) tiene un efecto antiespasmódico sobre el sistema digestivo. Aumenta el flujo de secreciones digestivas y bilis y relaja los músculos intestinales. Reduce náuseas, cólicos, retorcijones y gases.

Al calmar el revestimiento y los músculos del colon, mitiga la diarrea y alivia el colon espástico.

Estudios formales, con pruebas clínicas, han confirmado su valor para tratar el síndrome de colon irritable.

Se recomienda también para dolores de cabeza asociados a problemas de digestión.

La menta puede desempeñar un papel en el tratamiento de afecciones ulcerosas de los intestinos.

# MENTA NEGRA

(Bergamota Chilena)  
Peppermint  
(Mentha Piperita)

## Uso tradicional de la Menta Negra

### Menta para el Aparato Digestivo

- *Dolor de estómago*

El ácido rosmarínico, junto con el carvacrol, el limoneno, el cineol y la mayoría de los terpenos, le confieren a la menta propiedades antiespasmódicas. El mentol posee propiedades suavizantes y se ha considerado tradicionalmente como un buen antivomitivo.

- *Mejora la Digestión*

Además de evitar los vómitos después de comidas muy abundantes, la menta previene los espasmos y aumenta las secreciones digestivas, por lo que, en general, es considerada una planta digestiva. La menta también se emplea contra las náuseas.

- *Aumenta la Secreción Biliar*

Las propiedades coleréticas de la menta piperita, al igual que otras mentas, tiene la capacidad de estimular el hígado aumentando la secreción de la bilis. Puede ser empleada para tratar los cólicos abdominales, o para ayudar a mejorar la indigestión producida por un hígado poco trabajador.

- *Intestino Irritado y Dolor Abdominal*

El contenido en taninos de esta planta, las propiedades relajantes y antiespasmódicas del mentol, así como sus poderes suavizantes sobre la mucosa intestinal, pueden ser aprovechados para el tratamiento de anomalías relacionadas con un intestino irritado.

- *Eliminación de Gases*

Su contenido en carvacrol, timol y mentol le proporcionan propiedades carminativas que ayudan a expulsar el exceso de gases en el intestino y evita las putrefacciones. Para mejorar sus propiedades, se recomienda combinar con comino o anís.

- *Colon Irritable, Colitis y Mal de Crohn*

Por sus propiedades antiespasmódicas la menta se utiliza en el tratamiento de enfermedades intestinales, como colon irritable o síndrome del intestino irritable. El uso de la planta en esta afectación está ampliamente documentado, especialmente para ayudar a detener la diarrea. Se recomienda acompañar de una dieta ad-hoc para intestino irritable. Entre otras dolencias que podrían ser tratadas se encuentran: diarrea, enfermedad de Crohn, colitis.

# MENTA NEGRA

(Bergamota Chilena)  
Peppermint  
(Mentha Piperita)

## Uso tradicional de la Menta Negra

### Otros Usos de la Menta

- ***Menta para enfermedades del aparato respiratorio***

La menta es rica en mentol, componente con propiedades diaforéticas y anticongestivas. Esta planta puede aumentar la producción de sudor y descongestionar las vías respiratorias.

Las propiedades de la menta se han aprovechado para el tratamiento de la gripe y del resfriado, ya que es capaz de rebajar la fiebre por evaporación del calor corporal y abrir las vías respiratorias. El mentol y el timol, tienen propiedades antivirales que nos ayudarán a superar estas enfermedades.

- ***Remedios con menta para la tos***

La menta es muy adecuada para el tratamiento de la tos productiva. Su contenido en ácido acético y ácido ascórbico le confiere propiedades mucolíticas, es decir ayuda a disolver las mucosidades de los bronquios y facilita su expulsión. Todo ello determina que pueda utilizarse en el tratamiento de la bronquitis. Aquí, de nuevo, ha de destacarse la importancia que desempeñan el mentol y el timol.

El timol, junto con la luteolina, el cineol y el carvacrol le ofrecen propiedades antitusivas, que unidas a las propiedades suavizantes y antiespasmódicas del mentol son muy útiles para disminuir los ataques de tos que acompañan a muchas enfermedades respiratorias como la faringitis o el asma.

- ***Menta para mejorar la circulación***

El ácido rosmarínico y el eugenol le otorgan propiedades anticoagulantes, muy adecuadas para mejorar la circulación sanguínea. y para tratar algunos trastornos originados por mala circulación como dolor de cabeza. Cuando el dolor de cabeza responde a problemas de malas digestiones.

Esta propiedad puede ser aprovechada para evitar el mal de altura o para mejorar sus síntomas, ya que un mayor riego celular permite un mayor aporte de oxígeno a las células y una mayor limpieza de las toxinas.

- ***Propiedades estimulantes de la menta***

A la menta tiene propiedades estimulantes y tónicas, sin producir sobreexcitación nerviosa asociadas a otras plantas estimulantes como las infusiones de café o de té negro, como nerviosismo o insomnio.

Por lo tanto es una planta estimulante muy adecuada para personas con nerviosismo o estrés que deban rendir mucho tanto a nivel físico como intelectual, en el trabajo o como remedio cuando se tiene que estudiar mucho. En estos casos, se recomienda combinar con jengibre para aumentar su efecto estimulante, especialmente en invierno, porque el jengibre calienta y compensa el frescor de la menta.

# MENTA NEGRA

(Bergamota Chilena)

Peppermint

(Mentha Piperita)

Fuente : Vademécum de Prescripción de Fitoterapia (España)

## Principales constituyentes

La hoja de menta contiene aceite esencial (1-3%), rico en mentol (35-55%) y sus estereoisómeros (neomentol, isomentol), mentona y ésteres del mentol, que van acompañados de mentofurano y otros monoterpenos y sesquiterpenos en pequeñas proporciones. También, flavonoides, tanto aglicones como heterósidos; taninos, ácidos fenólicos y triterpenos.

## Acción farmacológica

La hoja de menta posee una acción espasmolítica directa sobre la musculatura lisa del tracto digestivo, colerética y carminativa. Estas acciones se deben principalmente al aceite esencial, el cual también ejerce un efecto descongestionante nasal y expectorante, antipruriginoso, antirreumático y antibacteriano. La esencia, aplicada por vía tópica, produce una ligera analgesia.

Los flavonoides y los ácidos fenólicos participan también de las acciones espasmolítica, colerética y carminativa de la droga, y le confieren su actividad antioxidante.

El extracto acuoso de hoja de menta ha mostrado una actividad significativa frente a diversos virus, entre los virus de la gripe A y herpes simple.

## Indicaciones / recomendaciones

ESCOF (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)

Aprueba las siguientes indicaciones terapéuticas:

- a) Hoja: tratamiento sintomático de desórdenes digestivos, como la dispepsia, flatulencia y gastritis.
- b) Aceite esencial: alivio de la tos y los resfriados, alivio sintomático de afecciones reumáticas, cefalea tensional, prurito, urticaria, afecciones dermatológicas que cursen con dolor e inflamación.

EMA (Agencia Europea del Medicamento)

aprueba las siguientes indicaciones terapéuticas:

- a) Hoja: uso tradicional (basado en su utilización prolongada): 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 del resfriado, dolor muscular localizado, prurito, en aplicación tópica.