

Menta (*Mentha piperita*)



Otros nombres: Menta piperita, Piperita, Monte yuyo, toronjil de menta

Nombre en inglés: Mint, peppermint

Partes Utilizables: Flores, Hojas



Propiedades curativas

La menta tiene acción carminativa, es decir, previene la formación de gases en el tracto digestivo y contribuye a su expulsión; produce efecto relajante sobre los músculos de las vísceras; es antiflatulenta y estimula la producción de bilis y la secreción de jugos digestivos, lo que la convierte en un buen remedio para los cólicos intestinales y la digestión difícil y flatulenta. El aceite volátil que contiene actúa como anestésico suave del estómago, lo que contribuye a combatir las náuseas y vómitos. Es útil en el tratamiento de las fiebres, los resfríos y la gripe. También alivia los dolores de cabeza producidos por la mala digestión. Tiene acción tranquilizante sobre los nervios, por lo que se puede usar en caso de tensión nerviosa, ansiedad e histeria. Alivia los dolores menstruales y disminuye la tensión relacionada con esta condición. Para aliviar las molestias nerviosas se puede combatir con tilo, manzanilla o valeriana. La infusión de menta puede reemplazar al té y el café



Recomendada para las siguientes enfermedades

[Neurosis](#)

[Jaqueca](#)

[Insomnio](#)

[Alcoholismo](#)



Preparación ([Ver preparaciones](#))

Infusión: Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de menta seca, y dejar reposar tapada durante 10 minutos. También pueden usarse hojas de menta frescas o bolsitas con menta molida que se distribuyen comercialmente



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Tomar 1 taza (8 oz) 3 veces al día, pero no usarla más de 10 a 12 días seguidos



Ingredientes Activos

Contiene hasta 2 por ciento de aceite volátil con mentol, mentona y jasmona; taninos y principio amargo



Contraindicaciones

No se debe usar durante más de 12 días seguidos porque puede causar daño al corazón