

Menta / Menta negra

Mentha x piperita.

Nombres vernáculos: menta, hierbabuena, menta negra, toronjil de menta (Cuba).

Descripción: hierba siempreverde muy aromática, de 20 - 100 cm de alto, erecta y lisa. Tallos cuadrangulares, generalmente rojizos. Hojas opuestas, de borde aserrado, de 4,5 - 8,5 cm de largo por 0,8 - 2 cm de ancho. Flores rosado-violáceas o purpúreas, de 4 a 5 cm de largo, dispuestas en espigas terminales. Fruto 2-4-aquenos ovoides, lisos, oscuros, de aprox. 0,8 mm de largo.

Usos: la menta es una de las plantas más utilizada por la población del país en todo tipo de desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir cefaleas. Las hojas y sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, estomáquicas, carminativas y antisépticas. Se puede tomar fresca o seca, sola o en mezclas con otras especies; con ella se preparan jarabes, alcoholatos, tinturas y elixires; muy empleada en licorería y en la preparación de vinagres aromáticos. De las hojas de menta se obtiene un aceite esencial usado en la industria alimenticia, farmacéutica y cosmética como agente saborizante y aromatizante por su alto contenido en mentol, principal responsable del agradable aroma y de la actividad terapéutica de esta planta.

Presentación comercial: se vende en los mercados y negocios como té de agrado, en bolsitas con la dosis para una taza de infusión; la hierbabuena también entra en la composición de numerosas mezclas con propiedades terapéuticas como antiespasmódico y digestivo.

Aspectos agronómicos: la menta es una planta originaria de las zonas templadas de Europa, África del Norte y China, y asilvestrada y cultivada en grandes cantidades en todo el mundo. Desde el punto de vista botánico es un híbrido de *Mentha aquatica* L. y *Mentha spicata* L. Se reproduce a través de estolones y plantines; puede crecer ya sea en forma espontánea, o en terrenos baldíos, escombros, suelos ricos, húmedos, bien drenados y soleados, parques, etc, en zonas de clima templado con elevada luminosidad. Las semillas tienen muy poco poder germinativo debido a su carácter híbrido. La multiplicación por estolones se



Mentha x piperita, Koehler (1887).

<http://www.meemelink.com/prints%20pages/prints.Lamiaceae%20M-R.htm>



<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pm19.htm>

Hábito natural

lleva a cabo en invierno y principios de primavera; éstos se separan de plantas madres de uno o dos años de edad, sanas, y de inmediato se siembran a una profundidad de 7 a 10 cm. Para reproducir la menta por plantines, se eligen trozos de rizomas de ejemplares vigorosos que se plantan en invierno a una profundidad de 4 a 8 cm. Al brotar, los rizomas originan numerosas plántulas que al alcanzar entre 10 y 15 cm de altura pueden ser transplantadas al lugar definitivo. El transplante se realiza a principios de primavera. Es un cultivo poco exigente, aunque es importante regar con frecuencia y eliminar las malezas porque algunas pueden reducir la calidad de la producción.

La menta puede vegetar durante varios años en un mismo sitio, pero se recomienda renovarla anualmente o cada dos años.

Recomendaciones para el cultivo de hierbabuena en macetas o en el jardín: crece muy bien en suelo rico en materia orgánica y algo húmedo; si en el jardín va a estar junto a otras plantas, es mejor plantarla con la misma maceta para limitar su crecimiento y que no se extienda demasiado, ya que es muy invasora y competiría con las otras especies de alrededor. Si es necesario, se puede controlar su crecimiento recortándola de vez en cuando; en primavera hay que aportar fertilizantes minerales.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mentha_piperita_-_Pfefferminze.jpg



Aspecto parcial.

http://luirig.altervista.org/photos/m/mentha_piperita.htm

53. MENTA / MENTA NEGRA (*Mentha x piperita*), ramas-hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales); tónico.

La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (ó 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: antiespasmódico¹, carminativo².

Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche). Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus efectos tienen alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Previene y favorece la expulsión de gases.