

# Poleo

**Nombre científico:** *Mentha pulegium* L.  
Poleo, Menta poleo, Pennyroyal, Pouliot,  
Menta poggio, Poleiminze



## ORIGEN

Conocida y utilizada medicinalmente desde hace milenios, esta hierba es originaria de África y Australia. En el Mediterráneo crecía libremente en Cirene (hoy Libia) y parece ser que casi todas las mujeres conocían sus propiedades abortivas, siendo usada con cierta libertad y sin restricciones legales ni religiosas. Lo interesante es que esta condición era conocida ya desde hace siglos, como según consta en la obra titulada La Paz, escrita por Aristófanes en el año 421 donde la menciona como una hierba que evitará el embarazo. Y Dioscórides, el gran médico y botánico griego del siglo I D.C. dice de él que "tiene fuerza de calentar, de adelgazar y de digerir".

Pulegium proviene de pulex que significa pulga, ya que el aroma o el humo de sus hojas quemadas la usaban los antiguos griegos y romanos para ahuyentar a estos insectos.

## CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

### Características

Es una hierba aromática perenne de la familia de las Labiadas que pertenece al mismo género que las mentas. De crecimiento rastrero, alcanza una altura de 20 a 30 cm. Sus tallos, delgados y largos, recorren el suelo enraizándose por doquier, lo que la puede convertir en una planta difícil de erradicar posteriormente. Tiene hojas brillantes de color verde oscuro, ligeramente vellosas y numerosas florecillas de color lila, muy aromáticas, que se reúnen en forma cilíndrica en la mitad superior de los tallos, floreciendo en verano y otoño.

### Compuestos

Su aceite esencial contiene mayoritariamente pulegon. También mentona, alfa y beta-pineno, limoneno y otros.

## CUIDADOS

Es una especie sin grandes requerimientos, bastante adaptable a diversas condiciones de suelo y clima. Al cultivar, hágalo de preferencia a pleno sol, aunque acepta un grado de semisombra. Soporta suelos de mal drenaje, pero requiere eso sí, de riegos frecuentes y de corta duración. Se multiplica en otoño-invierno por esquejes (trozos de tallos con hojas) tomados en primavera y principios del verano, los que a menudo presentan raicillas en sus nudos. También se propaga por semillas, las que se siembran en almácigos en primavera. Por su pequeño tamaño se presta para plantación en macetas o jardineras y como cubresuelo aromático. Sus hojas o trozos de tallos se sacan durante todo el año para su uso y es en las flores donde se concentra mayormente el aceite esencial.

## PRINCIPALES USOS

### Medicinal

Su uso está indicado principalmente para facilitar los procesos digestivos pues es un excelente tónico estomacal, ayuda en la hipoclorhidria aumentando la secreción de jugos gástricos, intestinal y pancreático, estimulando con ello los procesos digestivos. Es carminativo (facilita la expulsión de los gases intestinales), vermífugo (para expulsar los parásitos intestinales), vulnerario (cicatrizante), antiséptico, antiespasmódico

y colagogo, esto es, que aumenta la secreción de bilis, lo que ayuda con los trastornos de la vesícula biliar. También es aconsejable con las inapetencias y dispepsias pues es un estimulante del apetito y de la digestión.

Funciona como expectorante y antitusígeno, siendo buen remedio para los catarros, tos ferina y las afecciones bronquiales. Además actúa como emenagogo aliviando malestares y regularizando la menstruación, y es apropiado para los dolores de cabeza y dolores

musculares. Tomado con agua y vinagre detiene las náuseas y mezclado con miel y sal evacua la flema de los pulmones. Muy útil para enjuagues bucales en caso de mal aliento o diarrea, y para lavar heridas de la piel.

Precauciones: En algunas personas puede causar dermatitis al contacto. No recomendable en mujeres embarazadas, en la lactancia, a niños menores de seis años y personas con gastritis o úlceras. Su aceite esencial es tóxico para el hígado y disminuye la coagulación san-

guínea. Puede ser neurotóxico y ocasionar depresión cardiorrespiratoria, por lo que no deberían consumirla personas con enfermedades neurológicas.

### Otros usos

Colocado en saquitos entre la ropa ahuyenta las polillas y frotando el pelo de los animales domésticos con una infusión concentrada mata los parásitos. También se puede usar como insecticida para repeler pulgas y mosquitos.

