

## MENTA POLEO



*Nombre científico : Mentha pulegium*

Nombre común: Menta poleo  
Origen: Introducido seguro No invasor (isn)  
Familia : Lamiaceae

**Hábitat:** Herbazales y matorral ruderal nitrófilo. Vive en zonas un poco húmedas, a menudo en el margen de las charcas o torrentes, pero también la podemos encontrar en campos de secano. Florece a finales de primavera y principios de verano.

**Descripción:** El poleo es una pequeña hierba con el típico aroma de las mentas cuando la cogemos entre los dedos. Crece erecta sobre el suelo, haciendo muy visibles las hojas opuestas, pequeñas. Las flores son lilas y maduran de abajo a arriba; así, mientras la inflorescencia crece verticalmente, va formando nuevas flores, que primero son botones florales, después se abren y finalmente, las más viejas ya han formado los frutos.

**Información médica:** Esta planta es también usada contra los catarros, las flemas y mucosidades y además alivia la tensión pulmonar. Otra propiedad del poleo, es su capacidad para calentar el cuerpo, de ahí que se recomienda no salir a la calle o coger aire después de haber tomado una taza de poleo. Es aconsejable tomarlo en infusión, en los períodos de ayuno terapéutico, ya que en estos días la temperatura corporal tiende a descender. Se debe tomar bien caliente, mediante infusión, y es recomendable hacerlo después de comer, y luego descansar alejado de toda corriente de aire. El poleo se puede tomar mezclado con otras hierbas, como por ejemplo la menta, etc.

Fotografías: David Chong Pérez