



MENTA

Mentha piperita



Ha un'attività stomachica, carminativa ed antispasmodica e trova applicazione nelle digestioni lente e difficili, crampi e fermentazioni addominali, nausea, indigestione e singhiozzo. La scienza ha dimostrato la sua efficacia nella sindrome del colon irritabile (per bocca opportunamente dosato). È utile anche contro la cinetosi, la nausea ed il vomito da gravidanza e durante il travaglio. Sul sistema nervoso ha prima un'azione stimolante e poi sedativo-stupefacente. È un valido balsamico, diuretico, emmenagogo e galattogogo.

Uso topico

Ha un effetto rinfrescante su pelle e mucose, antipruriginoso, anestetico, vulnerario. Si usa per risciacqui, gargarismi, in caso di mal di denti, tosse, raffreddore e per fomenti. È utile anche in caso di eczema. Si usa anche per bagni stimolanti e deodoranti. Frizionata sulle tempie è d'aiuto in caso di emicrania e cefalea.

Proprietà

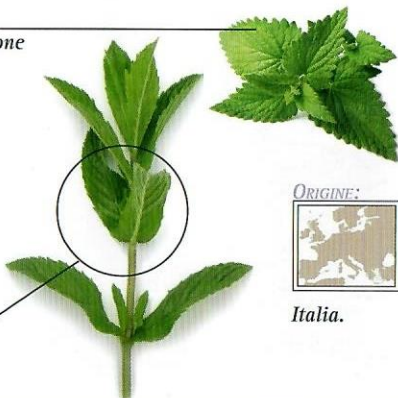
Aromatizzanti, digestive, carminative, colagoghe, balsamiche, diuretiche, rinfrescanti, antisettiche, antineuralgiche, antibatteriche, antimicotiche, antinfiammatorie, antiemicraniche, antipiretiche, antivirali, espettoranti, epato-stimolanti, anti-ipotensive, mucolitiche, neurotoniche, uterotoniche.

Avvertenze

Controindicato nei bambini piccoli, in cui può provocare apnea e laringospasmo. Potrebbe risultare irritante per la cute in soggetti sensibili. Potrebbe bloccare la produzione di latte nelle nutrici.

PARTI USATE:

L'O.E. si ottiene per distillazione dalle foglie.



ORIGINE:



Italia.

COMPONENTI PRINCIPALI:

Mentolo, mentone, acetato di metile, mentofurano, limonene, pulegone, cineolo.

Uso interno

L'Olio essenziale di Menta è un integratore alimentare utile per favorire le fisiologiche funzioni digestive ed epatiche.

Posologia: 2-5 gocce 1-2 volte al giorno su una zolletta di zucchero.

Uso esterno

10-15 gocce per inalazioni e fomenti.

Versare 1 goccia di essenza pura direttamente sul dente.

Essenza pura per alleviare le emicranie.

Per allontanare le zanzare alcune gocce sul cuscino.

Per massaggi miscelare ad altri oli essenziali utilizzando come base un olio vegetale.

Versare alcune gocce nella lampada per aromi.

- Moss M. *et al.* "Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang". *Int. J. Neurosci.* 118(1):59-77. 2008.
- Schmidt E. *et al.* "Chemical composition, olfactory evaluation and antioxidant effects of essential oil from *Mentha x piperita*". *Nat. Prod. Commun.* 4(8):1107-12. 2009.
- Schuhmacher A. *et al.* "Virucidal effect of peppermint oil on the enveloped viruses herpes simplex virus type 1 and type 2 in vitro". *Phytomedicine.* 10(6-7):504-10. 2003.
- Shkurupii V.A. *et al.* "Use of essential oil of peppermint (*Mentha piperita*) in the complex treatment of patients with infiltrative pulmonary tuberculosis". *Probl. Tuberk. Bolezn. Legk.* (9):43-5. 2006.
- Soković M.D. *et al.* "Chemical composition of essential oils of *Thymus* and *Mentha* species and their antifungal activities". *Molecules.* 14(1):238-49. 2009.