



## menta piperita

### Introducción

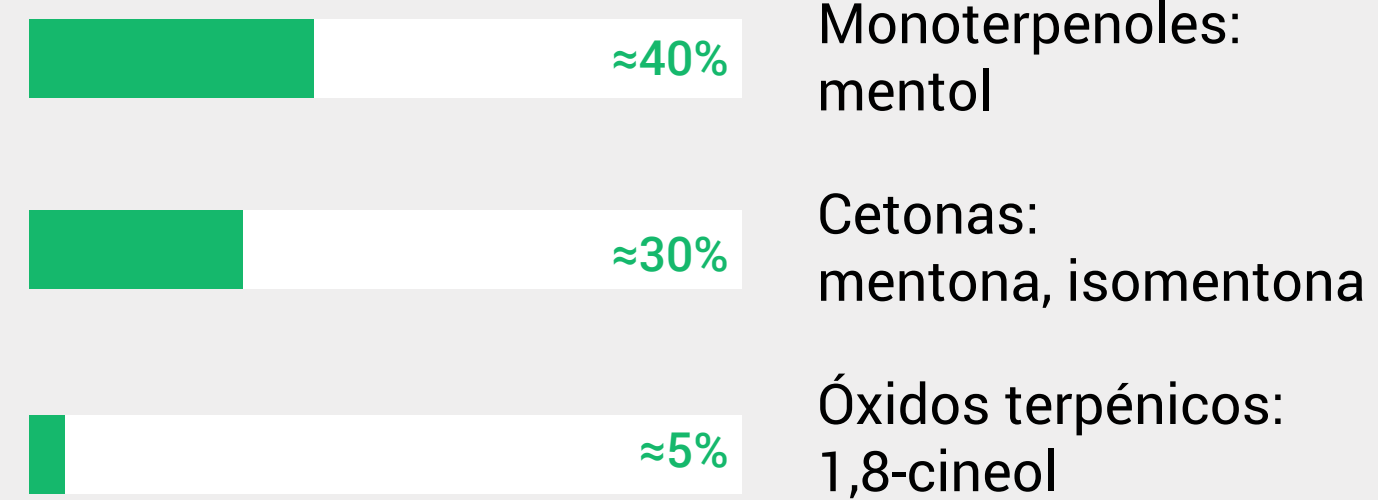
La menta piperita es un híbrido entre la especie *Mentha spicata* y la *Mentha acuática*, y se obtuvo por primera vez en Inglaterra.

Su aceite esencial se obtiene de la destilación de las hojas y sumidades floridas, con un aroma mentolado, fresco y potente.

Este olor está muy presente en nuestro día a día, en dentífricos, chicles, alimentos, bebidas... y presenta, además, unas propiedades terapéuticas muy interesantes



 **Moléculas**



✓ **Acciones**

**Analgésico**  
**Digestivo, antiemético**  
**Hipertensor, tónico mental**



**Uso oral**



**Uso tópico**

 **Indicaciones**



**Migrañas, cefaleas tensionales**

Vía tópica: aplicar 1 gota pura o diluida sobre las sienes y realizar un ligero masaje recorriendo el nervio.



**Digestiones pesadas, náuseas**

Vía sublingual: aplicar 1 gota bajo la lengua después de la comida

Vía oral: cápsulas de menta piperita



**Hipotensión, decaimiento**

Vía tópica: aplicar 1 gota de AE en las sienes y el entrecejo.



### Precauciones y contraindicaciones

Contraindicado durante el embarazo, lactancia, menores de 6 años, ancianos, pacientes epilépticos, con problemas respiratorios y reflujo gastroesofágico

Precaución en pacientes hipertensos

Aplicar alejado de los ojos: riesgo de irritación