



menta de campo

 Introducción

El aceite esencial de *Mentha arvensis*, de la familia de las Lamiáceas, pertenece al amplio género de las mentas.

Este género es conocido por ser un quebradero de cabeza para los botánicos, por la facilidad que presentan para hibridar. En este caso, no se trata de un híbrido.

Se destilan las inflorescencias de la planta, es decir, las flores que se disponen sobre las ramas del tallo



 **Moléculas**



Monoterpenoles:
mentol



Cetonas:
mentona, isomentona



Monoterpenos:
limoneno

 **Acciones**

Analgésico
Tónico estimulante
Descongestivo



Uso oral



Uso tópico



Uso difusión

 **Indicaciones**



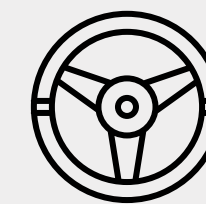
Alivio del dolor: cefalas, neuralgias

Vía tópica: aplicar 1 gota de AE de menta sobre los dedos, y masajear sobre las sienes o zona afectada. En pieles sensibles y zonas extensas, diluir al 50% con oleato de hipérico o AV de caléndula



Alivio del picor: urticarias, piernas pesadas

Vía tópica: añadir a la formulación 1 gota para proporcionar una sensación calmante y refrescante



Refuerzo de la atención y la conducción

Vía inhalatoria/tópica: inhalar un par de veces el AE o aplicar 1 gota las muñecas o las sienes



Congestión, resfriados

Vía inhalatoria: añadir en un inhalador de AE 7 gotas de AE de limón y 1 de AE de menta



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.