

## Menta

**Menta** (*Mentha*). Famiglia: *Lamiacee* o *Labiatae*.

**Descrizione:** E' una pianta erbacea perenne, fortemente aromatica, diffusa in Europa, Asia, Africa e molto abbondante in Italia, nella maggioranza delle sue moltissime varietà.

Ha steli eretti alti fino a 50/60 centimetri, radici rizomatose, che si espandono notevolmente nel suolo; foglie opposte, lanceolate nella maggioranza delle varietà e ricoperte da una soffice peluria verde.

I fiori sono raccolti in spighe terminali, coniche e vanno dal colore bianco al viola; sono piccoli. Il frutto è un tetrachemio che contiene da 1 a 14 semi.

Fiorisce da giugno a settembre.

La pianta è anche coltivata, in molte varietà, per gli usi alimentari ed officinali.

Le varietà più conosciute sono la Piperita, la Acquatica, la Viridis, la Arvensis, la Pelagium detta anche *mentuccia*, la Totundifolia detta *mentastro*,.

**Curiosità:** La leggenda vuole che la pianta prenda il nome dalla ninfa Myntha, figlia di Cocito, amata da Plutone, che venne trasformata in pianta da Proserpina, per gelosia.

**Contenuti e usi:** Mentolo, mentone, olio etero con **proprietà** toniche, eccitanti, antispasmodiche, antisettiche, calmanti; contiene pure tannino. Particolarmente usato come: stimolante del sistema nervoso, stomachico, carminativo, antisettico specialmente intestinale, analgesico intestinale, espettorante, vermifugo, leggermente afrodisiaco, per cui se abusato impedisce il sonno.

La sua assunzione , come curativo, può essere esterna ed interna.

Per uso esterno combatte la scabbia, l'asma, le bronchiti, le sinusiti, le emicranie, nevralgie dentarie, allontana le zanzare.

Per uso interno combatte la stanchezza generale, atonia digestiva, indigestioni, gastralgie, spasmi gastrici, coliche, vomiti di natura nervosa, flatulenze, diarree, fu usato anche contro il colera, intossicazioni gastro-intestinali, affezioni epatiche, impotenza, asma, bronchite cronica, tubercolosi, parassiti intestinali.

**Le sue virtù medicinali erano note agli antichi Egizi** e ai Greci e ai Romani. Galeno la usava come pianta medicinale; Dioscoride, nei suoi Discorsi dice: " *Ha virtù di scaldare, di ristagnare e di disseccare. Il succo bevuto con aceto ristagna il sangue; ammazza i vermi tondi e stimola venere. Bevuti tre semi di menta con il succo di melograni forti raffrenano il singhiozzo, il vomito, e la cholera...messa pestaimpiastrata in su la fronte alleggia i dolori del capo... messa nella natura delle donne avanti al coito, non le lascia ingravidare. Fregata sulla lingua ne leva l'asprezza.* ".

**Usi alimentari:** Come aroma per insaporire zuppe, carni, liquori, dolci, salse. Per preparare liquori come Centerbe, Mojto, Tajada, Brancamenta. Bevande alla menta, Montebianco, con latte e grappa o altri liquori; per preparare caramelle balsamiche.

**Si assume** sotto forma di tisana, tinture, elisir.

**Tisana** come tonico e digestivo: In un quarto di litro d'acqua bollente mettere 5 gr di foglie fresche per una decina di minuti, colare e bere a tazzine dopo i pasti come digestivo e prima dei pasti come aperitivo. Questa tisana può essere assunta anche come calmante e per favorire il sonno.

Oppure 10 gr. di foglie secche in un litro d'acqua bollente e berne in tazzie prima o dopo i pasti ( non eccedere di sera poiché potrebbe impedire il sonno).

**Tintura:** mettere a macerare 40 grammi di foglie fresche in 250 gr di alcool a 90° per cinque giorni; si filtra e se ne sprema il contenuto erbaceo risultante; si conserva in bottiglietta da tenere in luogo fresco e si usa a gocce ( 10/15) da diluire in bicchiere con poca acqua, come calmante e come digestivo. Per calmare il prurito cutaneo si usa il cataplasma di foglie, pestate e scaldate ed applicate sulle parti.

**Sciroppo di Menta:** si pongono 30 gr di foglie fresche in infusione in 300 gr di alcool a 90° per 6 o 7 giorni; si filtra e se ne sprema il residuo erbaceo. A parte si prepara uno sciroppo disciogliendo 700 gr di zucchero in 1 litro d'acqua, a fuoco lento, finché il liquido non venga ben sciroppato. Si lascia freddare e si unisce all'infusione alcoolica. Dopo qualche giorno si può conservare al fresco e usarlo sia come liquore sia per preparare bevande.

**Uso esterno:** Si possono fare suffumigi per inalazione e impacchi per nevralgie.

**In commercio** si trovano soluzioni alcoliche e sciroppi per uso interno ed esterno e unguenti,

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.



mentastro



pianta giovane



menta fiorita

