

Nombre común: Menta Poleo

Nombre científico: *Mentha Pulegium*

Familia: *Lamiaceae*



La menta poleo es una hierba muy utilizada para infusiones. Su tallo puede llegar a medir entre 30 y 40 centímetros, y sus hojas son de color verde oscuro. Sus flores suelen ser pequeñas y de color morado. Sus orígenes se remontan al Asia Occidental, en la cuenca del Mediterráneo. Contiene minerales como potasio y fósforo, además de tener propiedades medicinales muy favorables para el organismo. Su exquisito sabor puede ser mejorado con unas gotas de limón o un poco de miel, entre otros.

¿Qué hacer con el Menta Poleo?

Infusión de Menta Poleo

El aceite esencial de poleo menta, usado con precaución y siempre diluido, tiene muchos beneficios: es cicatrizante y antiséptico, por lo que ayuda a combatir el acné, y por sus propiedades calmantes y se puede aplicar en contusiones o picaduras de insectos. También se puede emplear para formular aceites calmantes, pomadas cicatrizantes o jabones.

Proceso:

- Primero, hierva agua. Puede ser en una tetera o en una olla. Lo recomendable es que el agua sea potable.
- A continuación, coloca la bolsita de la infusión o bien 4 ó 5 hojitas de la planta.
- Después, apaga y espera unos 5 min a que baje un poco la temperatura para poder saborearla y disfrutarla.
- Finalmente, añade un poco de azúcar. Sin embargo, si estás a dieta, lo mejor es que no añadas endulzantes.