

Poleo

Mentha pulegium L.

Lamiaceae

Descripción: Hierba de hasta 80 cm, con estolones acuáticos glabros. Hojas elípticas, subenteras a dentadas, nervios más o menos marcados, pelos tiesos, pecioladas o sentadas. Flores pediceladas en glomérulos pedunculados o no. Núculas elipsoides, más o menos aplanadas, con superficie rugosa o granulosa, de color castaño claro, amarillento o pajizo.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Habita asociada a cursos de agua. Terrenos húmedos.

Usos comestibles: Las hojas del poleo son comestibles crudas, cocidas o deshidratadas. Usualmente se utilizan deshidratadas como condimento, o frescas para saborizar el mate y otras bebidas calientes. Tanto las hojas como los brotes nuevos se usan para preparar bebidas refrescantes, las cuales se beben calientes o frías.

Usos medicinales: Planta vulneraria que se aplica en cataplasmas para tratar heridas. También se usa como tónico estomacal, digestivo, carminativo y contra el reumatismo. En infusión se bebe para evitar el meteorismo, dolores de cabeza y para combatir la tos. El jugo de las flores aplicadas en las fosas nasales se utiliza para combatir las molestias de la sinusitis. Finalmente, la infusión de la planta bebida antes de dormir, se usa para conciliar el sueño.

Observaciones: Consumidas en grandes cantidades puede provocar abortos, por lo que se recomienda moderar su consumo en el caso de mujeres embarazadas. Así también, personas con enfermedades renales o hepáticas deben evitar su uso.

