



Joaquín Molero Mesa

## Mentha pulegium L.

Familia: Labiatae (Lamiaceae)

poleo, polioli,  
poexo

### USOS PRINCIPALES



### GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -  
RD 139/2011: -  
Catálogos autonómicos: MC  
Directiva Hábitats: -

### NOMBRES VULGARES

**Castellano:** poleo (nombre generalizado), poleo menta (AN, CB, CM, CT, VC), apeleo, poleo de los regatos (CL), poleo de balsa, poleo silvestre (CM), poleo blanco, poleo fino (EX); menta poleo (AN, CB, CM, CT, VC), menta (CB, CL, VC), menta de monte (CL), menta legítima, menta natural (VC); hierba pulguera (MD); maestranzo (CL); tanagel (CB); té de charca, té de menta, té de monte, té de pozo, té de prado, té de rambla, té poleo, té rodeno (CM) [1-42].

**Catalán:** polioli (CT, IB, VC), polioli salvatge, ponioli, ponioli de riera (CT), polioli d'aigua, poriol (IB), polioli menta (VC); broseta de riu, herba de menta (VC) [40-46].

**Gallego:** poexo, poleu, poego, pueixo; herba abilleira; herba dos cantores (GA) [29,30].

### DESCRIPCIÓN

Planta herbácea perenne, hasta de 45 cm, muy aromática, con tallos cuadrangulares de los que pueden crecer estolones. Hojas de 20-30 x 4-15 mm, opuestas, cortamente pecioladas, elípticas, con el margen ligeramente aserrado, agudas, atenuadas en la base, más o menos pelosas. Inflorescencia en verticilastros globosos dispuestos en espigas (pseudoespigas), con brácteas como las hojas, de hasta 12 x 6 mm. Flor pentámera, con cáliz 3-3,7 mm, tubuloso con dientes subiguales, ciliados y garganta pelosa. Corola rosada, de 5-6 mm, con cuatro lóbulos subiguales. Estambres salientes, púrpuras. Fruto con 4 núculas elipsoidales, de unos 0,7 mm, color castaño claro.

### HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Habita en praderas y herbazales en lugares húmedos, a veces temporalmente inundados, preferentemente sobre sustratos ácidos. 0-1800 (2200) m.

Florece de mayo a noviembre.

Europa, N de África y W de Asia; asilvestrada en América. Se encuentra por toda la Península Ibérica e Islas Baleares.

### CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

#### ALIMENTACIÓN HUMANA

##### Bebidas alcohólicas

Con la sumidad florida se elabora un licor que, frecuentemente, se toma también por sus propiedades digestivas [1,4,5,16,40,80]. Es además uno de los ingredientes del risol y la ratafía, licores que se elaboran en Jaén y Cataluña, respectivamente. El primero lleva, además de poleo, granos de café, azúcar y, según la zona donde se elabore, otras plantas como hierba luisa (*Aloysia citrodora* Gómez Ortega & Palau), manzanilla dulce (*Matricaria chamomilla* L), mejorana [*Thymus mastichina* (L) L] y toronjil (*Melissa officinalis* L). En algunos casos se añade naranja, pera y canela [4,5]. La ratafía se elabora con anís y/o alcohol etílico y, según la receta, puede llevar distintas plantas [40,44].

##### Bebidas no alcohólicas

La infusión de poleo es muy apreciada y se toma por las mañanas o después de las comidas por el placer de degustarla [4,8,13,16,40,44,78].

##### Condimentos y conservantes

Las hojas se utilizan para condimentar diversos preparados alimenticios [6,13,16,18,64,73].

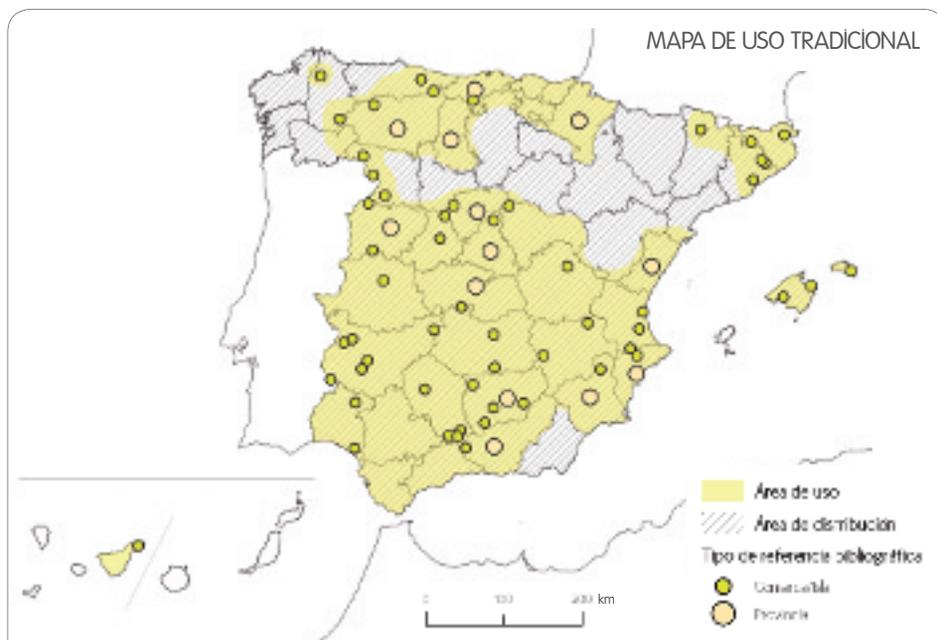
#### MEDICINA

Planta ampliamente conocida y utilizada principalmente por sus propiedades medicinales. En general se emplea la sumidad florida en infusión o cocimiento.

##### Sistema circulatorio

Se utiliza para favorecer la circulación sanguínea [3,4,7,9,12,13], por sus propiedades hipotensoras [7,13,44], como depurativo sanguíneo, [1,7,22,56], cardiotónico [22] y antihemorroidal [22]. En Cataluña también se le atribuyen propiedades hipertensoras [44].

Autores: Reyes González - Tejero, Joaquín Molero Mesa, Manuel Casares Porcel y Guillermo Benítez Cruz



### Sistema digestivo

Utilizado de forma amplia en el tratamiento de diversas dolencias digestivas: es estomacal, calmado el **dolor de barriga** y/o **estómago**, **digestiva** y **carminativa** [1-5,7-9,13,17-19,21-22,24-27,29-30,32-37,40-42,44-46, 54,56,57-58,60,62-63,65-70,72,73,75,77,81-83].

Se consume sola, a veces masticando las hojas [30], o mezclada con otras especies como: espliego (*Lavandula latifolia* Medik.) y mejorana (*Thymus mastichina*) [23]; manzanilla (*Matricaria chamomilla*), mejorana, romero, té de campo [*Acinos alpinus* (L.) Moench.] y tomillo (*Thymus zygis* Loeffl. ex L.) [22]; hinojo y manzanilla [35]; cola de caballo (*Equisetum telmateia* Ehrh.) [11]; anís (*Pimpinella anisum* L.) y verbena (*Verbenae officinalis* L.) [4]; orégano (*Origanum vulgare* L.) [8]; rabo de gato (*Sideritis hirsuta* L.) [13]; manzanilla amarga [*Chamaemelum nobile* (L.) All.] y té de tierra [*Jasonia tuberosa* (L.) DC.] [19]. Para el empacho, en zonas de Castilla-La Mancha, se mezcla con mejorana y espliego (*Lavandula latifolia*) o agerato (*Achillea ageratum* L.) [22].

Se utiliza para el tratamiento de **afecciones hepáticas** en Andalucía, Castilla-La Mancha, Cataluña y Extremadura [4,7-9,11,22,27,40]. En Granada mastican las hojas [9], mientras que en otros lugares se añaden otras plantas a la infusión, como limón, rabo de gato (*Sideritis hirsuta* L., *S. leucantha* Cav.) o zamarrilla blanca (*Teucrium gnaphalodes* L'Hér.) [22] o con tomillo carrasqueño (*Thymbra capitata* (L.) Cav.) y zahareña (*Sideritis arborescens* Salzm. ex Benth.) [11]. En Córdoba y Jaén indican específicamente su uso para afecciones de la **vesícula biliar** [3,4,8].

Se le atribuyen también propiedades **antidiarreicas** [8,9,32,40,44,46,63], o, por el contrario, **laxantes** [9,13]. Además también se emplea en el tratamiento de la **ulcera de estómago** [7], como **antiodontálgico** [9], **antiemético** y **aperitivo** [44].

### Sistema genito-urinario

Utilizada en el tratamiento de afecciones renales, principalmente como **diurético** [8,22,23,36], añadiendo en ocasiones otras plantas como tomillo real y zahareña [11], clavelicos (*Dianthus broteri* Boiss. & Reut.) [9], "pelos" de maíz y té de roca [*Chiladenus glutinosus* (L.) Fourr.] [22], cola de caballo y manzanilla [4,7].

Como **antilitiásico biliar** se emplea sola [4,7] o con otras plantas como la quebrantapiedras (*Herniaria cinerea* DC. in Lam. & DC.) [1].

Es también frecuente el uso del poleo en afecciones relacionadas con el ciclo menstrual (**dismenorrea**, **amenorrea**, etc.) [1,11,13,22,23,41,42,55], solo o en mezcla con hierba de la sangre [*Paronychia suffruticosa* (L.) DC. in Lam.], hierba luisa (*Aloysia citrodora*) o mejorana [22,23,55].

### Concepción, embarazo, parto y puerperio

En Granada, la infusión de la sumidad florida ingerida, o bien mediante lavados vaginales, se utiliza como depurativo para evitar **infecciones** posparto; cocido con esparto se utilizaba como **abortivo** [1].

### Sistema respiratorio

Se utiliza principalmente como **antitarral** [3,4,7,9,13,15,19-22,27,30,33,34,40,46,54,59,60,65,67,68,69,79], bebiendo la infusión o bien tomando los vahos [17,22,54,60,63,66]. En muchas

ocasiones se añaden otros ingredientes como cáscara de almendra, carquesa [*Pterospartum tridentatum* subsp. *lasianthum* (Spach) Talavera & P.E. Gibbs], carrasquilla (*Rhamnus alaternus* L.), cebolla, hierbabuena (*Mentha spicata* L.), higos secos, "pelos" de maíz, flor de malva, malvavisco (*Althaea officinalis* L.), orégano (*Origanum vulgare*), yemas de pino, romero, tomillo carrasqueño (*Thymbra capitata*), "camisa de bicha" (piel de culebra) edulcoradas con miel o azúcar [3,4,9,11,18,20,22,34,35].

Citado específicamente como **antitusígeno** [1,9,30,40], para el tratamiento de la **bronquitis** [4,7,69], **dolor de garganta** y **afonías** [18,19,30] y como **antigripal** [9,30,44].

### Sistema endocrino-metabólico

En algunas zonas de Jaén y Granada se toma para "**bajar el azúcar**" (hipoglucemiante) [4], en ocasiones mezclado con alfalfa (*Medicago sativa* L.), cachurrera menor (*Xanthium spinosum* L.), endrinas (*Prunus spinosa* L.) y perejil [1]. Se toma para bajar el **colesterol** junto con espliego (*Lavandula latifolia* Medik.), marrubio (*Marrubium vulgare* L.), rabo de gato (*Sideritis hirsuta*) y romero en Jaén [4], o con tomillo (*Thymus orospedanus*) en algunas zonas de Castilla-La Mancha [22]. Algunos lo consideran **adelgazante**, debido seguramente a su efecto diurético [4,9].

### Musculatura y esqueleto

La esencia de poleo aplicada mediante frías se utiliza en el tratamiento del **reuma** en Murcia [36,37]; en Jaén, con el mismo uso, citan la tisana de poleo con romero [4], y en Galicia se aplican parches con el agua de cocer la planta [30].

### Piel y tejido celular subcutáneo

En Murcia y Cantabria se utiliza para lavar las **heridas** [32,36]. Citada como **antiséptico** [69].

### Sistema nervioso y enfermedades mentales

Referido en casos de nerviosismo como **tranquilizante** [9,33,36,40,70] y **antidepresivo** [40]. Es utilizado también para calmar el **dolor de cabeza** [4,9,36,44]. En Galicia se emplea como **estimulante** masticando las hojas [30].



Teresa Tomás

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Citada como **antihelmíntico** en Granada, Jaén y Mallorca [1,2,4,45,56,60]. Por ejemplo en Loja (Granada) se utilizaba la mezcla de poleo y hierbabuena contra los parásitos intestinales, tomando una infusión muy concentrada en ayunas [1].

### Enfermedades tumorales

Se recoge su uso en la comarca catalana del Alt Empordà [40] para un caso de **cáncer de estómago** que cursaba con vómitos continuos. Se prepara un chocolate con cacao y el agua de cocer poleo, orégano (*Origanum vulgare*) y ruda (*Ruta chalepensis* L.).

### Síntomas y estados de origen indefinido

Utilizado en el tratamiento de estados **febres** en [33,69] y como **analgésico** en Jaén y Murcia [4,36]. Se ha empleado igualmente para combatir las **nauseas** y **mareos** [13,44]. Para quitar el hipo a los niños se prepara un cocimiento con poleo, anís (*Pimpinella anisum*) y miel blanca [55].

### Intoxicaciones y envenenamientos

En el Montseny, la infusión se recomienda en el tratamiento de **intoxicaciones infantiles** [44]. En casos de **picaduras de abeja**, en Galicia y Cantabria se frota la zona afectada con una hoja de menta [30,31]. También para aliviar las ortigaduras [69].

## VETERINARIA

### Sistema digestivo

Cuando los animales tienen la tripa hinchada (**timpanitis**) se les da a beber el cocimiento [22]. En otras ocasiones se cuece con hierba de la golondrina (*Herniaria scabrida* Boiss.) y se frota la tripa con el agua de cocción [34].

También se le atribuyen propiedades **digestivas** [22,66] y **antidiarreicas** [32,44].

### Sistema genito-urinario

En el Poniente Granadino la infusión o decocción de las sumidades floridas ha sido muy empleada por cabreros y pastores para ayudar a **expulsar la placenta** y evitar infecciones tras el parto [1].

### Sistema respiratorio

Se le da al ganado cuanto tose mucho [69].

### Piel y tejido celular subcutáneo

Se emplea como cicatrizante en Jaén, para curar las **heridas** de los burros [4].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En Santa Olalla del Cala (sierra de Aracena, Huelva) la decocción de las hojas se le daba de beber al ganado como **antihelmíntico** [10]. En el occidente alitano, cuando las ovejas tenían "cocos", puestas de moscas en las heridas, se ponía una ramita de poleo en el agujero donde estaban las larvas [59].

## USO TOXICO Y NOCIVO

### Venenos, insecticidas o plaguicidas

Plinio [47] comentaba "La flor del poleo quemada, mata a las pulgas con su olor", de esta propiedad procede su nombre específico *pulegium* y es este un uso muy extendido en España. El poleo se utiliza para **ahuyentar insectos** (moscas, mosquitos, pulgas, etc.), para ello, generalmente, se cuelga un manojo en ventanas, puertas, camas, establos, etc. [1,8,11,17,18,20-22,32,34,35,46,54,64,65,69,70]. Incluso se ha usado para ahuyentar ratones [69].

### Trampas atrayentes

Para **atraer enjambres** se frotaban las colmenas con plantas aromáticas como el poleo, entre otras [32,69].

## INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Citada para elaborar **escobas** finas para barrer las casas [54].

## USO ORNAMENTAL

### Patios, huertos y jardines

El poleo se cultiva en huertos y jardines [37,40].

### Adornos florales y plantas de interior

Se emplea para hacer ramos y aromatizar las casas [18,24,40] o en jarrones como adorno de planta seca [8].

## USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

### Rituales del ciclo anual

El poleo es una de las plantas que dejaban en agua la noche de San Juan para lavar la cara al día siguiente y estar "guapa" todo el año [8,27]. En Córdoba se utiliza junto con otras especies para alfombrar las calles al paso de la procesión del Corpus Christi [8]. En la fiesta de los enramados, si se encuentra una rama de poleo en la ventana significa que la persona es sosa, que tiene "poca gracia", como indican en Toledo [20].

### Literatura oral popular

Aludiendo a la larga tradición de uso de esta planta en Jaén se dice "eres más antiguo que el poleo" [4] o en Salamanca, haciendo referencia a su uso para ahuyentar los mosquitos, dicen "contra los violeros, una manada de poleos" [18,48].

### Usos recreativos

En Cantabria las niñas cocían el poleo para obtener una colonia con la que jugaban [31].

### Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

En algunas zonas de León, se fumaba mezclada con tabaco de liar [15].

## ECOLOGÍA

### Hábitat

En general la gente alude al hábitat del poleo como un sitio fresco y con agua, comentando asimismo su menor abundancia debido a la modificación o desaparición de este tipo de hábitat o a que es comida por el ganado [5,18,32-35,44].

## MANEJO DE LAS ESPECIES

### Recolección

Según la zona, se recolecta entre finales de primavera y septiembre [5,33,35]. En algunos lugares indican que es mejor recogerlas en luna menguante para aumentar su efectividad [33].

## REFERENCIAS HISTÓRICAS

Conocido desde antiguo, ya aparece citado por Dioscórides (trad. Laguna siglo XVI) [49], Plinio [47] o Columela [74]; muchos de sus usos medicinales se conservan en la actualidad. Dioscórides indica

que es una hierba conocida, calorífica, que disuelve los humores, digestiva. Si se bebe provoca la menstruación, el parto y el alumbramiento. Hace subir también las secreciones del pulmón, bebida con sal y miel; ayuda a los que tienen convulsiones, alivia las náuseas y punzadas de estómago si se bebe con vinagre aguado. Hace salir vientre abajo las melenas; beneficia a los mordidos por serpientes si se bebe con vino, restablece a los que han perdido el sentido si se aplica en la nariz con vinagre. Fortalece también las encías en seco, quemado su polvo; en emplasto con harina de cebada alivia toda inflamación; administrado solo, hasta que se enrojezca la superficie, a los que padecen de podagra; con ceroto elimina los granitos de la primera barba. Beneficia a los que sufren del bazo, aplicado en cataplasma con sal. Su decocción en loción pone fin a los escozores y en baño de asiento es apropiada para las flatulencias, durezas y retortijones de matriz. Algunos la llaman 'baladora' porque en su floración las ovejas que la prueban se llenan de balidos.

En la Edad Media, Isidoro de Sevilla dice que "el poleo (*puleium*) es entre los hindúes más apreciado que la pimienta". Identificar esta especie en los textos de los autores andalusíes resulta confuso, pues bajo el término *nana* parece que se refieren a mentas en general. El poleo podría estar citado bajo el término *nana barī* (menta silvestre) o también como *fūtanī* / *fūtanī*. Bajo este último nombre, Ibn al Baytar (siglos XII-XIII) [50] recomienda añadirlo al guiso de lentejas: "El modo de que no causen daño alguno al que se sustente con ellas, es mezclarles orégano y poleo, o uno de los dos, y comerlas con mucho aceite". Ibn al-'Awwām (siglo XII) [51] también lo cita, así como al-Tignarī (siglo XII) [76].



Joaquín Molero Mesa



Poleo; traducción de Dioscórides de Laguna. Libro III: 257 (1555)

## ■ VALORACIÓN

Bien conocida desde el punto de vista fitoquímico y farmacológico. El poleo se recomienda principalmente para patologías relacionadas con el aparato digestivo; el aceite esencial le confiere propiedades aperitivas, digestivas, espasmolíticas, antisépticas, colagogas, carminativas y vulnerarias en uso tópico [53], propiedades que, entre otras, se citan frecuentemente en los estudios etnobotánicos. Se trata de una planta ampliamente conocida, utilizada y apreciada como medicinal y cuyo uso sobrepasa los límites de la fitoterapia y/o medicina tradicional.

## ■ REFERENCIAS

1. Benítez 2009; 2. Casado Ponce 2003; 3. Molina 2001; 4. Guzmán 1997; 5. Mesa 1996; 6. Hadjichambis *et al.* 2008; 7. Ortuño 2003; 8. Galán 1993; 9. González-Tejedor 1989; 10. Gómez Cuadrado 2011; 11. Sánchez Romero 2003; 12. Triano *et al.* 1998; 13. Fernández Ocaña 2000; 14. Blanco & Díez 2005; 15. García Jiménez 2007; 16. González *et al.* 2011b; 17. González *et al.* 2010; 18. Velasco *et al.* 2010; 19. Gil Pinilla 1995; 20. Criado *et al.* 2008; 21. Fajardo *et al.* 2007; 22. Verde 2002; 23. Verde *et al.* 1998a; 24. Sánchez López *et al.* 1994; 25. Molero Mesa *et al.* 2001; 26. Vázquez *et al.* 1997; 27. Guío 1992; 28. Blanco & Cuadrado 2000; 29. Blanco 1996a; 30. Anllo 2011; 31. Pardo de Santayana 2004; 32. Pardo de Santayana 2008; 33. San Miguel 2004; 34. Aceituno-Mata 2010; 35. Tardío *et al.* 2002; 36. Rivera *et al.* 1994; 37. Rivera *et al.* 2008; 38. Perera López 2006; 39. Font Quer 1961; 40. Parada 2008; 41. Fresquet *et al.* 2001; 42. Mulet 1991; 43. Bonet *et al.* 1999; 44. Bonet 2001; 45. Carrió & Vallès 2012b; 46. Moll 2005; 47. Segura Munguía & Torres Ripa 2009; 48. Granzow de la Cerda 1993; 49. Laguna 1555; 50. Ibn al-Baytar 1877-1883; 51. Ibn al-Awwām 1988; 52. Teixidor y Cos 1871; 53. Arteché *et al.* 2000; 54. Verde *et al.* 2000; 55. Alcántara 1990; 56. Barandarian & Manterola 2004; 57. Blanco 1998; 58. Conca & Oltra 2005; 59. Gallego 2009; 60. Gallego & Gallego 2008; 61. Muntané 1991; 62. Pellicer 2000-2004; 63. Selga 1998; 64. Tejerina 2010; 65. Vallejo 2008; 66. Martín Alvarado 2010; 67. Fragua 1994; 68. Penco & Gordón 2003; 69. Lastra 2003; 70. Cobo & Tijera 2011; 71. Ríos & Martínez 2003; 72. Consuegra 2009; 73. Bonet *et al.* 2008; 74. Columela 1988; 75. Akerreta 2009; 76. Al-Tignarī 2006; 77. Muriel 2008; 78. Díaz Fernández & del Monte 2012; 79. Gregori 2007; 80. Martínez Francés & Ríos 2007; 81. Fresquet & Tronchoni 1995; 82. Agelet 1999; 83. Fernández Álvarez & Breaux 1998.

Teixidor [52] en la *Flora Farmacéutica de España y Portugal* (1871) describe la planta como de olor fuerte, parecido al de otras mentas y sabor acre muy amargo, y continua refiriendo alguno de sus usos “[...] los antiguos, que la colgaban en los aposentos donde conservaban la carne para ahuyentar las moscas y llevaban coronas para evitar los envenenamientos y vértigos; la tenían en mucha estima contra la gota; infundida en vino blanco se consideraba el emenagogo por excelencia; es además tónica, carminativa y antiespasmódica”.

