

# LA MENTA: UNA FRESCA AMICA PER L'ESTATE

LA BOTTEGA DELLO SPEZIALE

**Roberto Salvioni**

La menta è una delle piante medicinali più antiche. Appartiene alla famiglia delle Labiate ed è originaria, con ogni probabilità, dell'Asia orientale. Il genere *Mentha* è uno dei più complessi del mondo vegetale e la ragione va ricercata nella facilità di ibridazione tra le varie specie che, reincrociandosi continuamente, rendono il patrimonio genetico sempre più intricato; anche oggi ne esistono molte varietà, ma noi prenderemo in esame la più conosciuta ed usata in terapia: la *mentha piperita*. La riproduzione avviene solo per via agamica, grazie al trapianto del rizoma. La coltivazione plurisecolare ha migliorato e ingentilito la pianta rendendola però anche più sensibile: se viene lasciata sullo stesso terreno troppo a lungo senza essere trapiantata, tende a rinselvaticchiare assumendo una forma più crespa, di qualità sempre peggiore sia nel profumo che nel sapore (il Mattioli riporta che "noi chiamiamo volgarmente in Toscana Mentastro" la menta selvatica).

Il nome *Mentha*, secondo la mitologia greca, deriva da quello di una ninfa, Minthe, figlia di Cocito, amata da Plutone, che Proserpina, sua moglie, per gelosia tramutò in pianta. Le qualità medicinali della menta erano note fin dall'antichità; i Cinesi ne conoscevano le proprietà calmanti e antispasmodiche, Ippocrate e Aristotele la consideravano anafrodisiaca, Plinio ne vantava l'azione analgesica, Marziale la chiamava *ructatrix*, mentre il Mattioli la riteneva atta a molti e stravaganti usi; sentite la colorita descrizione:

La Menta è herba conosciuta. Ha virtù di scaldare, di ristagnare, e di disseccare. Il succo bevuto con aceto ristagna il sangue: amazza i vermini tondi e stimola venere. Bevuti tre rami di menta con succo di melagrani forti raffrenano il singhiozzo, il vomito e la cholera. Impiastrata la menta con polenta risolve le posteme. Messa in su la fronte alleggia i dolori del capo: risolve le poppe, che s'enfiano per il parto, ovvero per trop-



pa abbondanza di latte. Impiastrati con sale à i morsi de i cani. Il succo distillato nell'orecchie con acqua melata giova a i dolori di quelle. Messa nella natura delle donne avanti al coito, non le lascia ingravidare, fregata in su la lingua ne leva l'asprezza. Le frondi messe nel latte non lo lasciano apprendere. E' universalmente grata allo stomaco e usati in molti modi nei condimenti.

Il Lemery, nella sua Farmacopea Universale del 1742, ne descrive molte varietà e, curiosamente associa "Mentha a mente, perché questa Pianta fortificando il cervello risveglia il pensiero, o la memoria". La moderna fitoterapia usa foglie provenienti da piante coltivate, riprodotte per via vegetativa, di ottima qualità. I costituenti principali sono l'olio essenziale (composto da mentolo, esteri del mentolo, monoterpene e sesquiterpene), tannini (sostanze amare), flavonoidi e triterpene. Queste sostanze nel loro insieme, fitocomplesso, esplicano un'azione spasmolitica, specialmente sulla

muscolatura liscia del canale digerente, analgesica, carminativa (combatte gas e putrefazioni intestinali) e coleretica; per queste indicazioni è vantaggioso associare la menta con altre piante che ne condividono, potenziandole, le proprietà: melissa, carvi, finocchio, camomilla, ecc. Importante è l'uso dell'olio essenziale nelle flogosi delle vie aeree superiori, come vaporizzazioni o suffumigi, avendo l'accortezza di chiudere gli occhi per evitare irritazione congiuntivale.

L'infuso viene consigliato quale calmante della tosse ed espettorante nei postumi di bronchiti influenzali.

#### Come preparare una buona tisana:

*menta foglie gr. 1,5  
in una tazza di acqua bollente lasciare in infusione per 15 minuti, filtrare e bere una tazza dopo ogni pasto. Eventualmente addolcire con miele.*

Specialmente d'estate, troviamo la menta dappertutto: nelle bibite, nei gelati, nei dolci, nei liquori, ma anche

in profumeria, nei deodoranti, nelle lozioni, nei dentifrici, negli spray, nelle infinite varietà di pastiglie dissetanti, ecc.

Questo impiego diffuso è dovuto al fatto che la menta ci aiuta ad appagare, soprattutto d'estate, il nostro desiderio di freschezza, e questo è dovuto ad una precisa azione del mentolo che attiva, nelle terminazioni nervose sensoriali, i recettori specifici per il freddo. Per questa ragione è molto usato anche in prodotti che, applicati sulla pelle e sulle mucose, producono un senso di freddo localizzato e anestesia più o meno marcata: talchi, lozioni, collutori usati come addolcenti, antipruriginosi, antinevralgici e antinevritici. Per un buon collutorio si usa l'infuso al 5% (5 grammi di foglie in 100 grammi di acqua, come già detto) utile nelle infiammazioni delle mucose orali e per l'alito cattivo.

#### Un esempio di tintura per uso esterno:

*foglie di menta piperita gr. 20  
alcool 70° ml.100  
lasciare a macerare per 8 giorni;  
filtrare e frizionare le zone dolenti,  
lontano dalle mucose e dagli occhi.*

Abbiamo visto che la menta è una pianta molto attiva che però può causare, se mal usata, qualche problema; quindi penso che sia utile segnalarne le controindicazioni più importanti: l'uso di prodotti al mentolo deve essere escluso in età pediatrica poiché può provocare spasmi della glottide; la menta è sconsigliata in caso di ernia iatale poiché favorisce le eruttazioni, è controindicata anche in presenza di ulcera gastroduodenale perché stimola la secrezione gastrica; inoltre la sua azione coleretica ne sconsiglia l'uso in caso di calcoli biliari che potrebbero essere mobilizzati provocando una colica. Ma nella calda estate, la menta piperita ci è di notevole aiuto – ci rende la stagione più piacevole e meno opprimente – grazie alla sua azione corroborante e stimolante generale.

Per ultimo, un utile consiglio: poche gocce di olio essenziale di menta nel guanciaie allontanano le zanzare notturne.