

FITOTERAPIA

POEJO - *Mentha pulegium* L. (*M. tomentella* Hoffm. Et Link) *M. pulegium* var. *vulgare* Briquet)
M. pulegium var. *villosa* Benth).



Nomes populares: Poejo, *puejinho*, *puliol*, *poesco*, menta poejo, *poelo menta*, *menthe pouliot* (França), *penny-royal mint* (Ingl.), *puleggio* (Itália),

Aspectos agronômicos:

Planta da família das *labiadas*, nativa do Oriente Médio e Norte da África. Dispersa na Europa pelos Árabes e Romanos. Introduzida na América, aclimatou-se em regiões subtropicais.

Original de clima temperado a subtropical, produz em todo o Brasil. Desenvolve-se a pleno sol, não tolera geadas severas ou temperaturas elevadas associadas à alta umidade do ar.

Requer solos úmidos, porém, bem drenados, com boa fertilidade e bom teor de matéria orgânica, pH ideal entre 5,0 e 6,5.

Propaga-se por mudas (estolão) tiradas por divisão de touceiras. O plantio pode ser efetuado o ano todo, desde que haja umidade adequada no solo.

Espaçamento de 20 X 20 cm para se obter rápida cobertura do solo. A cada 02 anos, deve-se mudar o local de cultivo.

Planta prostrada, aromática, perene, alcançando até 50 cm., folhas verde-escuras, suavemente pilosas, pecioladas e ovais. Pequenas flores azuis-violáceas que aparecem no início do verão.

Início da colheita 02 a 03 meses após o plantio. Coleta-se 50% das folhas.

A temperatura de secagem não deve exceder 40 a 45° C.;

Obs.: Pode ser hospedeira de *Meloidogyne hapla* (Prosdócimo & Lozano, 1998);

Histórico: Utilizada desde a antiguidade, o poejo é uma das mentas mais populares na Europa. O nome *pulegium*, deriva de *pulex* (pulga) e foi dado por “Plínio, o velho” pela sua capacidade de repelir insetos. Devido a seu aroma e aspecto semelhante ao tomilho, recebeu o nome de *puliol* (*tomilho* em francês);

Usos terapêuticos: Expectorante, broncodilatador, béquico (antitussígeno), carminativo (contra gases), estimulante do apetite, colagogo (promove a contração da vesícula biliar), emenagogo (promove a contração do útero), antiespasmódico, antisséptico.

Obs.: Sua venda para usos medicinais está proibida nos Estados Unidos;

Princípios ativos: Óleos essenciais (neoisomenthol, pulejona, mentona, linalol, limoneno, lippiona, etc.) e flavonóides (diosmina e hesperidina);

Partes utilizadas: Toda a planta, fresca ou seca;

Formas de uso e dosagem: Uso interno: Infusão – 10 a 40 gr/litro de água – utilizada para gargarejos, como enxaguante bucal e também para uso interno.

Tinturas ou extratos hidroalcoólicos (maior toxicidade).

Extratos fluídos (1:1 em álcool 45%) 1 a 4 ml divididos em 2 ou 3 tomadas diárias.

Uso externo: Utilizado como banhos ou cataplasmas para o tratamento de feridas;

Outros usos: Sua essência aromática pode ser utilizada como repelente de insetos, para o tratamento de parasitas de pelos de animais, como aromatizante de ambientes, além de perfumes, sabonetes e desodorantes;

Tempo de uso: Evitar o uso interno prolongado e em altas doses;

Efeitos colaterais: Possui a maior quantidade de pulejona entre as *labiadas*, o que lhe confere um maior potencial terapêutico, porém uma maior toxicidade.

Pode levar a bronco-constrição (efeito paradoxal em crianças menores).

Em doses altas e prolongadas, pode provocar dor abdominal, náuseas, vômitos, diarreia, *rush cutâneo*, letargia, convulsões e hepatite tóxica;

Contra-indicações: Gravidez, lactação, crianças menores e pessoas alérgicas.

Lembramos que as informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar, tratar ou prevenir qualquer doença, e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.

Fontes principais de consulta:

“Plantas aromáticas e medicinais – cultivo e utilização” – Paulo Guilherme Ferreira Ribeiro e Rui Cépil Diniz. Londrina: IAPAR, 2008.

“Tratado de fitomedicina – bases clínicas e farmacológicas” Dr. Jorge R. Alonso – editora Isis . 1998 – Buenos Aires – Argentina.

Imagem:

“Fitoterapia – conceitos clínicos” 2008 (livro com cd-rom) – Degmar ferro – Editora Atheneu, São Paulo.