

POEJO

Nome científico: *Mentha pulegium* L.

Sinonímia científica: *M. daghestanica* Borris.; *M. vulgare* Mill.; *M. dagestanicum* (Boriss.) Holub.

Nome popular: Poejo, Menta selvagem, Erva de São Lourenço, Poejo real.

Família: Lamiaceae.

Parte Utilizada: Partes aéreas.

Composição Química: Óleos essenciais (carvona, pulegona, mentol); flavonoides (diosmina e hesperidina); taninos.

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Erva perene, pode alcançar de 30 a 50 cm de altura, com folhas muito aromáticas, de margem inteira e limbo pontilhado de glândulas translúcidas, de menos de 1 cm de comprimento. Flores de corola violeta, reunidas em fascículos nas axilas das folhas. Originária da Europa, Ásia e Península Arábica, são aclimatadas em quase todos os países de clima temperado. Longa tradição de uso nas medicinas caseiras, especialmente seus efeitos balsâmicos sobre as vias respiratórias.

Indicações e Ação Farmacológica

Contêm óleos essenciais ricos em componentes que possuem características antioxidantes, antibacterianas e antifúngicas, tem propriedades antissépticas, carminativas, febrífugas e digestivas.

O poejo é ainda utilizado como antiespasmódico, emenagogo, sedativo e estimulante. Ou seja, são essencialmente indicadas para desarranjos menstruais e digestivos, cólicas intestinais, flatulência, dispepsia, problemas renais, topicamente como refrescante e antisséptico, para purificar o sangue, para favorecer o parto e a expulsão da placenta, externamente para mordeduras de insetos e feridas.

Tradicionalmente, os poejos são ainda reconhecidos como benéficos para o aparelho respiratório. Muitos problemas respiratórios estão associados a fungos ou bactérias, pelo que as propriedades antibacterianas e antifúngicas do óleo essencial podem ser úteis nestes tipos de infecções. Os poejos podem também ajudar a aliviar a tosse, devido às suas características antiespasmódicas.

Toxicidade/Contraindicações

Seu uso é contraindicado por grávidas, especialmente nos 3 primeiros meses, e por pessoa com problemas renais.

Em doses altas e prolongadas, pode provocar dor abdominal, náuseas, vômitos, diarreia, rash cutâneo, letargia, convulsões e hepatite tóxica.

Dosagem e Modo de usar:

- **Infusão:** até 10 gramas(2 à 3 colheres de sopa) da rasura por litro de água.
- **Tintura:** 1 a 10 ml ao dia
- **Glicólico:** até 10%

Referências Bibliográficas

ALONSO, J. **Tratado de Fitofármaco y Nutracéuticos**. Editora Corpus: Argentina, 1ªEd., 2004.

ÁVILA, L. C. **Índice terapêutico fitoterápico** – ITF. 2 ed. Petrópolis, RJ, 2013.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas Medicinais no Brasil**. Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda: Nova Odessa – SP, 2002.

MONTEIRO, Ana; et al. **Os Poejos na boa Cozinha Portuguesa**. 2ª edição. Instituto Superior de Agronomia Escola Superior Agrária de Elvas, ISApress, 2008.

