



Nombre de la especie:

- **Común:** Menta japonesa, japanese mint.
- **Científico:** *Mentha arvensis L.*

Familia a la que pertenece: **Lamiaceae.**

Parte utilizada: Follaje

Descripción botánica: Hierba perenne, con tallos erguidos, cuadrangulares, de hasta unos 40 cm de altura y ramas postradas sin hojas (estolones) que avanzan por la superficie del terreno, para su propagación. Hojas opuestas de color verdegrisáceo, pelosas y con fuerte olor a mentol. Flores diminutas, blancas, en grupos situados en el extremo de las ramas¹.

Hábitat y Distribución geográfica: Nativa de Centro y sureste de Asia: Japón, Corea, China, Java, Filipinas, sureste de Rusia y naturalizada en EUA, Brasil y otros países de América. Se encuentra en colecciones especializadas (jardines botánicos y otras) y en ocasiones cultivada por la población.^{1, 2}.

Parámetros agrotécnicos: Indicador por 1 millar de Fito Kg: 9.88; Formas de propagación: Estolones de estacas con raíces; Época de siembra: Todo el año. óptimo oct. a febrero; Distancia de plantación: 0.3 m X 0.2 m sobre cantero; Ciclo vegetativo: 195 días; Población: 166 667 estacas/ha sobre canteros; Cosecha: Dos en el ciclo; Rendimiento: De 20 a 30 ton/ha de masa fresca y 5 a 1.5 ton/ha de masa seca³.

Composición química: El aceite esencial se caracteriza por la presencia de mentol, mentona y acetato de metilo⁴. Otros estudio, según una revisión de publicaciones, plantean una composición rica en compuestos no terpenoides acíclicos (3-octanol, acetate de 3-octilo, 3-octanone), linalool, hidrato de trans -sabineno , terpinen-4- ol, acetato de α -terpinil, para-mentanos sustituidos en la posición 3, β -pineno, oxido de cis y trans-piperitona, β -cariofileno, acetato de geranilo, (Z)- β -ocimeno, geraniol, limoneno, pulegona y 1,8-cineol⁵.

Usos: Antiespasmódico, carminativo, antiséptico, antiinflamatorio²

Actividades Farmacológicas demostradas: Tónica, carminativa, colagoga y antibacteriana⁶.

Toxicidad: Sobredosis: La dosis mínima letal de mentol estimada es de 2mg, aunque algunos individuos han sobrevivido a dosis elevadas (8-9mg)⁷.

Reacciones Adversas y Contraindicaciones: Las establecidas para los aceites esenciales por vía oral, irritación gastrointestinal y del tracto urinario. Los aceites esenciales contienen mentol que pueden producir espasmos y asma bronquial^{6, 7}.

Contraindicada en cálculos biliares, colecistitis, hepatitis y oclusión de los conductos biliares. En personas sensibles pueden aparecer trastornos gástricos^{6, 7}. Usar solo bajo prescripción médica. No se dispone de información que documente la toxicidad de su uso medicinal en mujeres embarazadas ni en niños. No exceder de las dosis indicadas, evitando su uso continuado⁸.

Interacciones con alimentos o medicamentos: No se reportan

Bibliografía:

1. Fitomed. <http://www.sld.cu/servicios/medicamentos>
2. Monografías de plantas medicinales.
(http://www.sld.cu/galerias/doc/.../monografias_plantas_medicinales.doc).
Asociación Argentina de Fitomedicina (Base De Datos)
3. MINAGRIC.1995. El cultivo de las Plantas Medicinales. Recomendaciones preliminares de algunos aspectos agrotécnicos. pp: 11-139.
4. Thomas S.C. Li. Chinese and Related North American Herbs *Phytopharmacology and Therapeutic Values*. 2002 by CRC Press LLC
5. Lawrence, B. M. Mint. The Genus *Mentha*. Medicinal and Aromatic Plants Industrial Profiles. 2007 by Taylor & Francis Group, LLC
6. Handbook of Medicinal Herbs, 2nd edition, 2002
7. PDR for Herbal Medicines" 2nd Edition
8. CD to accompany Herbs and natural supplements, second edition, 2007, Elsevier, Australia