



## ÓLEO ESSENCIAL DE MENTA

**INCI Name:** Mentha Piperita (Peppermint) Oil

**No CAS:** 800690-4

**Fórmula:** N.A

**Peso Molecular:** N.A

### **PROPRIEDADES**

Óleos essenciais (também denominados essências) são matérias-primas de origem vegetal, que se utiliza em perfumaria, algumas indústrias alimentares ou em outras indústrias. Geralmente, a sua composição é muito complexa; contêm, especialmente, álcoois, aldeídos, cetonas, éteres, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos terpênicos ou terpenos, em maiores ou menores quantidades.

A menta ou hortelã é cultivada principalmente para a extração de óleo essencial, o mentol. O mentol é utilizado pelas indústrias na fabricação de bebidas, balas, doces, licores, chás, na indústria de tabaco e componentes medicinais no preparo de pastilhas, chás, infusões, produtos de higiene bucal e outros.

As folhas, principalmente da *Mentha spicata*, são usadas na culinária, no preparo de molhos, geléias e como tempero de carnes de cordeiro, batatas, ervilhas ou cenouras, carnes de porco, saladas de folhas, como componente do tabule, além de uso medicinal. As folhas contêm vitaminas A, B e C, e minerais, como cálcio, fósforo, ferro e potássio.

O óleo essencial é constituído por cerca de um terço de mentol, razão pela qual tonifica, desanuvia a cabeça. Estimula e é calmante. Refrescante e suavizante. Restaura e revigora o corpo e a alma. Anti-séptico, antibiótico, anti-infeccioso, estomacal, antiespasmódico, estimulante, tônico, antiparasitário, vermífugo, expectorante, analgésico, descongestionante, digestivo.

Diminui e facilita a eliminação de gases. No nível do tubo digestivo a menta exerce uma ação estimulante da secreção estomacal e da contractilidade intestinal. O óleo essencial é responsável pela atividade carminativa e eupéptica, agindo sobre as terminações nervosas da parede gástrica. O ácido rosmarínico é um anti-oxidante, favorecendo a biotransformação normal dos alimentos ingeridos. As propriedades colagoga e colerética são atribuídas aos flavonóides. Estimula o fluxo biliar e a produção de bílis pelo fígado. A ligeira atividade anti-séptica, ao nível do trato digestivo, é explicada pelo fato de que o mentol é excretado pela bile. Apresenta também uma ligeira atividade anti-séptica e expectorante útil em casos de inflamação das mucosas bronquiais. Externamente, o mentol presente no óleo essencial excita os nervos sensoriais, diminuindo a sensação de dor, desenvolvendo ação anestésica.

### **INDICAÇÃO**

Analgésico contra inchaços, enxaquecas, contusões e possui ação refrescante. Utilizado em gel anti-inflamatório e drenagem linfática.

Dor de cabeça, náusea, cansaço, apatia, tosse, problemas digestivos, problemas intestinais, flatulência, dor muscular, congestão sinus nasal, choque, fraqueza, enjôo durante viagem, infecções na boca e nas gengivas, cansaço mental, circulação deficiente.

Na cosmetologia, atua como coadjuvante no tratamento da pele, pelos seus componentes vitamínicos, terpênicos, sesquiterpenos.

Como fitoterápico, auxilia no combate a fadiga geral, atonia digestiva, gastralgias, cólicas, flatulências, vômitos durante a gravidez, intoxicações de origem gastrointestinal, carminativa, eupéptica, colagoga,

Av. Gentil de Moura, 194 CEP 04278 080 Ipiranga São Paulo SP Tel/Fax 55 (11) 5061.5282

[mapric@mapric.com.br](mailto:mapric@mapric.com.br) [www.mapric.com.br](http://www.mapric.com.br)



estomáquica, anti-séptica, antiemética, antiespasmódica, analgésica, afecções hepáticas, palpitações, enxaqueca, tremores, asma, bronquite crônica (favorece a expectoração), sinusite, dores dentárias (bochechos), nevralgias faciais provocadas pelo frio.

### **INTERAÇÕES**

Em conjunto com a camomila pode aumentar a atividade antiespasmódica e lenitiva. Esta associação é recomendada principalmente para lactantes e crianças. Pode ser associada ainda com sabugueiro e milefólio.

### **CONTRA-INDICAÇÕES**

É contra-indicado o uso da essência para lactantes. Pessoas que possuem cálculos biliares só devem empregar a planta com aconselhamento de especialista.

### **EFEITOS COLATERAIS**

O mentol em criança de pouca idade e lactentes pode levar à dispnéia e asfixia. A essência irrita a mucosa ocular (conjuntiva). Em pessoas sensíveis pode provocar insônia.

### **PRECAUÇÕES**

Pode causar irritação na pele. O óleo essencial de menta é muito potente, por isso não aplicar sobre a pele sem diluir, ou antes, de dormir. Usar sempre moderadamente. O uso prolongado pode prejudicar ou perturbar o sono. Evite utilizar durante a gravidez.

### **DOSAGEM / CONCENTRAÇÃO USUAL**

O mentol em doses acima de 300 mg/dia pode provocar dificuldade respiratória em crianças de pouca idade e lactentes, por isso estas devem seguir a dose segura: 60 mg/dia para adultos e 42 mg/dia para crianças.

### **ARMAZENAMENTO**

Acondicionar em recipiente hermético, ao abrigo da umidade, do calor e da luz solar direta.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

REVILLA, Juan. **Apontamentos para a Cosmética Amazônica**, pág. 306; 2002.