

## HORTELÃ

**Nome científico:** *Mentha piperita* L.

**Sinonímia científica:** N/A.

**Nome popular:** Hortelã, hortelã de bala, hortelã da folha miúda, menta spicata.

**Família:** Lamiaceae.

**Parte Utilizada:** Folhas e ramos.

**Composição Química:** Óleo essencial (mentol); piperitone; alfa-mentona; mentofurano; metilacetato; pulegona; cineol; limoneno; jasmone; princípio amargo; vitaminas C e D; traços de nicotinamida; terpenos; cetonas; taninos; sesquiterpenos (cariofileno, bisabolol), flavonoides (mentoside, isoroifolina, luteolina); ácidos p-cumarínico, ferúlico, cafeico, clorogênico, rosmarínico e outros; carotenoides; colina; betaína e minerais.

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

**CAS:** N/A

**DCB:** N/A

**DCI:** N/A

Planta aromática, perene, cuja altura varia entre 30 a 100 cm, semiereta, com ramos de cor verde escura a roxa-purpúrea. Folhas elíptico-acuminadas, denteadas, pubescentes e muito aromáticas. É originária da Europa de onde foi trazida no período de colonização do país, sendo muito cultivada como planta medicinal em canteiros de jardins e quintais em todo Brasil. Seu cultivo é feito a partir de pedaços dos ramos subterrâneos, devendo ser replantada a cada seis meses para garantir a boa qualidade.

## Indicações e Ação Farmacológica

A hortelã possui ação carminativa, eupéptica, estimulante, colagoga, estomáquica, antisséptica, antiemética, antiespasmódica e analgésica.

Diminui o tônus da cárdia e facilita a eliminação de gases. A nível do tubo digestivo a hortelã exerce uma ação estimulante da secreção estomacal e da contratilidade intestinal. O óleo essencial é responsável pela atividade carminativa e eupéptica, agindo sobre as terminações nervosas da parede gástrica. O ácido rosmarínico é um antioxidante, 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 antisséptica, ao nível do trato digestivo, é explicada pelo fato de que o mentol é excretado pela bile.

Apresenta também uma ligeira atividade antisséptica e expectorante útil em casos de inflamação das mucosas brônquicas.

Externamente, o mentol presente no óleo essencial excita os nervos sensoriais, diminuindo a sensação de dor, desenvolvendo ação anestésica.

Seu uso é indicado em casos de fadiga, atonia digestiva, gastralgias, cólicas, flatulências, vômitos durante a gravidez, intoxicações de origem gastrintestinal, afecções hepáticas, palpitações, enxaqueca, tremores, asma, bronquite crônica, sinusite, dores dentárias e nevralgias faciais provocadas pelo frio.

## Toxicidade/Contraindicações

É contraindicada em pessoas com cálculos biliares, grávidas, mães em amamentação, bebês e crianças pequenas que ainda mamam.

O mentol em crianças e lactentes pode levar à dispneia e asfixia.

Em pessoas sensíveis pode provocar insônia.

A perda de libido em homens, seguida do consumo do chá de hortelã foi relatada.

### Dosagem e Modo de usar:

- Infusão: 1,5 a 3 gramas em 150 mL de água. Tomar três vezes ao dia;
- Pó: 1 a 2 gramas, três vezes ao dia;
- Tintura: 2 a 3 mL, três vezes ao dia;
- Extrato fluido: 15 a 30 gotas, três vezes ao dia.

### Referências Bibliográficas

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

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

ALONSO, J. R. Tratado de Fitomedicina. 1ª edição. Isis Editora. 1998.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M.M. Herbarium compêndio de fitoterapia. 3 ed. Curitiba, 1997.

#### Vendas

(19) 3429 1199  
Estrada Vicente Bellini, 175

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