
La menta

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Nei Paesi dell’Africa che si affacciano sul Mediterraneo e in Medio Oriente il tè alla menta in tutte le case è simbolo d’ospitalità.

Nei Paesi dell’Africa che si affacciano sul Mediterraneo e in Medio Oriente il tè alla menta in tutte le case è simbolo d’ospitalità.

Questa pianta era molto apprezzata fin da tempi antichi e l’imperatore Carlo Magno emise persino un editto per tutelarla.

La menta appartiene alla famiglia delle labiate come la melissa, la lavanda e la salvia. Numerose sono le specie e le varietà di menta, tra cui, molto nota da noi, è la menta piperita.

Tutte contengono sostanze antiossidanti, antinfiammatorie, antifermentative, toniche ed antispasmodiche.

Con le foglie si allestiscono tisane o decotti per alleviare diversi disturbi. La menta aiuta la digestione, calma i dolori spastici dell’apparato gastroenterico, è utile per chi soffre di nausea, è tonica, balsamica e fluidifica le secrezioni dell’apparato respiratorio. È controindicata in caso di esofagite da reflusso con ernia iatale e di ulcera gastroduodenale.

Si può usare sotto forma di olio essenziale in vendita nelle farmacie o erboristerie per alleviare il mal di testa: con poche gocce sulle tempie e massaggi da una tempia all’altra passando per la fronte.

C’è da segnalare, infine, che a Pancalieri, in provincia di Torino, c’è il Museo della menta e delle piante officinali. Nel suddetto comune e nelle zone limitrofe esiste la più importante produzione di menta d’Italia e d’Europa.