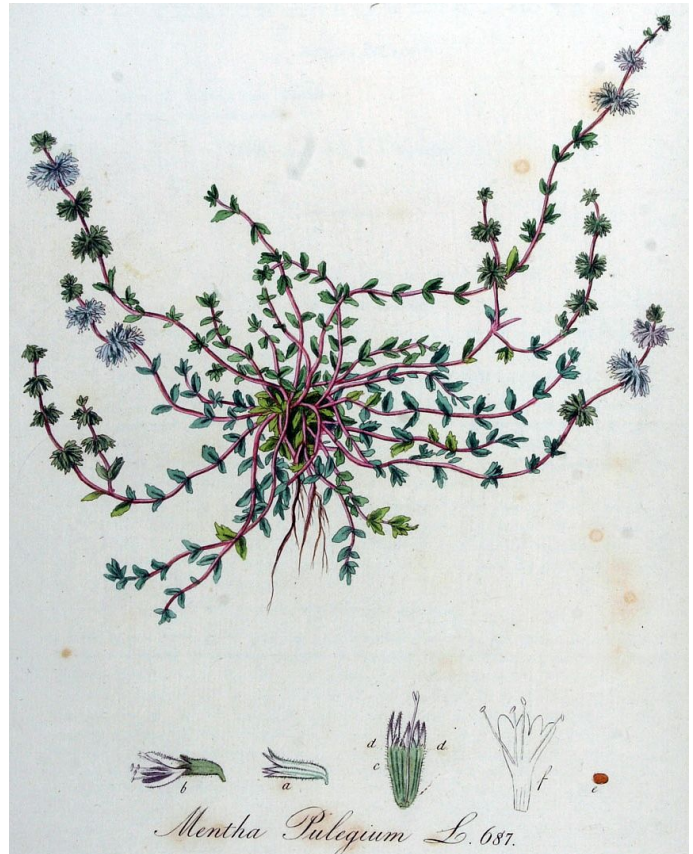


POLIOL

Mentha pulegium L.[1753, Sp. Pl. : 577] $2n=20$
[=*Micromeria pulegium* (Rochel) Benth.]



—imatges de Flora Danica, IAN KOPS (Flora Batava), i foto de JAVIER MARTÍN

NOMS POPULARS

NOTA: als sobrets per a infusió etiquetats amb el nom de «poleo-menta» contenen dues espècies: *Mentha pulegium* i *Mentha piperita*, en proporcions variables, o, a vegades, només *Mentha pulegium*.

Alemanys: Polei minze / Flohkraut / Frauen-minze / Hirschminze / Polei / Poleymenze

Anglès: Penny royal/ European pennyroyal / Mint / Mosquito plant / Peppermint / Pudding grass / Squaw mint

Àrab: نعناع بري / حبق / فلية / فليحا / فليو / فودنج / منتها

Basc/Euskera: chorta-loa, chortaloá, txortalo, txortaloa.

Bereber: ⵍⵎⵉⵏⵜⵉ ⵓⵔⵓⵏⵜ / ⵍⵎⵉⵏⵜⵉ ⵓⵔⵓⵏⵜ / Afleyou / Fliyou

Castellà: menta poleo o menta-poleo, mentastro con olor de poleo comùn, polea, poleio, poleo, póleo, poleo blanco, poleo del campo, poleo manchado, poleomenta, poleo menta o poleo-menta, poleo real, poleos, poleo silvestre, poleu, poliol, tanagel, té del campo, té poleo

Català: broseta de riu, herba cucquera, herba cuquera, herba de Sant Ponç, herba de la muntanya, herba de mal de ventre, herba de menta, herba dels estanys, poliol, poliol d'aigua, poliol menta, poliol negre, poniol, poniol d'aigua, poniol de riera, poliol de riu, poniol d'aigua, poniol negre, poriol, poriol salvatge, puliol, puliot, puriol, puriol d'aigua, herbeta de la bassa.

Danès: Polej-mynte, poleimynte, polej

Estonià: Kirbumünt

Finlandès: Puolanminttu, vuoriminttu

Francès: menthe pouliot, pouliot

Gaèlic: Borógach

Galès: Brymllys/ Coluddlys / Colyddlys / Llyrcadys / Llysiau coludd / Llysiau'r archoll / Llysiau'r gwaed / Llysiau'r pwdin / Y brefai / Y breflys

Gallec: corbados, corbans, empuenso, herba dos cantores, hortelã-pimenta-mansa, mentoes, mentón, ourogo bravo, poego, poeixo, poejo, poenjo, poenxo, poexo, poleo, pueixo, puexo, salpuro.

Grec: Αγριόδιοςμος / Μένθα η πουλέγιος / Μέντα η πουλέγιος / Πριντζιόλος / Φλησκούνι

Hebreu: נענת הכדורים / נענע הכדורים

Holandès: poleimynteItalià: menta poggio

Hongarès: Csombormenta/ Mocsárimenta / Pólémenta / Polyákmenta

Islandès: Hagamynta

Japonès: ベニローヤルミント / メグサハッカ

Kurd: Pûng

Persa/Farsi: یونه

Polonès: Mięta polej

Portuguès: hortelã-pimenta-mansa, hortelã-dos-Açores, hortelã-pimenta-mansa, poejo, poejos, poenjo, poenxo, poexo, puegio, puejo, pøejo, erva de são Lourenço, vique

Rus: Мята болотная/ Мята блошница

Turc: Yarpuz

Txec: Polej obecná/ Máta polej

Xinès: 唇萼薄荷

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Dins les labiades, el gènere *Mentha* es caracteritza per ser la corol·la en embut, a,m 4 lòbuls, estams divergents, tots 4 gairebé iguals. I dins el gènere, *Mentha pulegium* es distingeix per tenir les fulles estretes (però de més de 5 mm d'amplada), el·líptiques o ovals o orbiculars (3-4 mm), les florals de menys de 6 mm d'amplada, i que sobresurten poc, una mica o gens peludes; i calze amb 5 dents,; inflorescències en verticil·lastres separats.

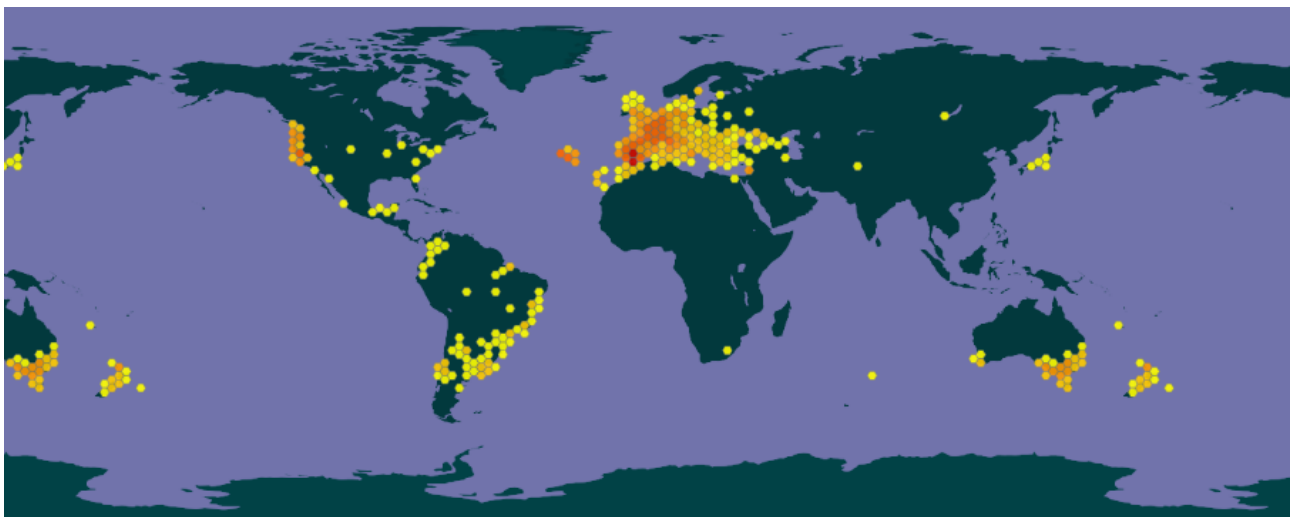
És una herba vivaç, molt olorosa, gairebé tant com la menta, ajaguda o dreta, de fins a 70 cm, de subglabra a tomentosa, amb tiges que sorgeixen de rizomes reptants, sinuosos. Soca una mica lignificada. Les fulles, glabres, de 8-30 x 4-12 mm, són oposades, curtament peciolades o sèssils, de manera estretament el·líptica, base atenuada, en ocasions (en especial a les tiges reptants) suborbicular; el marge és sencer o amb 6 petites dents a cada costat, amb pèls fins poc abundants però erts. Peciol de 3-4(8) mm en general, o absent. Les flors es reuneixen en 3-15 verticil·lastres esfèrics, de fins a 20 mm de diàmetre, que deixen veure els entrenusos entre ells; i tenen bràctees similars a les fulles però més petites. A vegades es formen ramificacions a la inflorescència composta., amb verticil·lastres laterals. A vegades l'eix acaba amb un grup de bràctees. Flors pedicel·lades en glomèruls pedunculats (1.5-3 mm) o no. El calze, de 2.5-3.5 mm, densament pilós, està format per un tub que s'obre per 5 dents triangulars de fins a 0.8 mm, triangulars, el superior més curt i ample, i l'inferior subulat. Carpostegi o gola del calze amb glàndules esferoïdals hialines. La corol·la, de 4.5-6 mm, de color rosat a morat clar, consta d'un tub que s'obre a l'exterior formant 4 lòbuls amb pèls morats erts per fora. 4 estams didínams, exerts, porpres, amb anteres de fins a 0.4 mm, amb teques separades a la base i soldades a l'àpex; i ovari súper dividit en 4 lòculs; del centre en sorgeix un estil també exert que porta un estigma bifid. El fruit és un conjunt de núcules de 0.8 x 0.6 mm, el·lipsoïdals i aplanades, amb la superfície rugosa, de color de palla o castany clar.



La planta sol estar infestada amb major o menor grau pel fong endofític *Stemphylium globuliferum*.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

Es fa a marges o rases amb molta saó, zones entollades o vora petits cursos d'aigua, fins a la cota 1800, cultivada, escampada de jardins o silvestre. Tot i ser una planta típicament europea i del NW d'Àfrica, s'ha introduït a bona part d'Amèrica, el Japó, Nova Zelanda i Austràlia.



Mentha pulegium al món, segons GBIF

HISTÒRIA

DIOSCÒRIDES (SEGLE I) EXPLICAVA QUE EL POLIOL fluïdifica les flegmes espesses, dona escalfor allà on hi ha fredor, i ajuda a digerir allò que encara no ho està o que s'ha corromput. PLINI EL VELL explicava que posar poliol i menta amb vinagre sota el nas

ajuda a recuperar els defallits per desmai. I recomanava posar-ne als dormitoris per millorar o mantenir la salut.

CARLEMAN (SEGLE IX) va incloure el poliol a la llista del «Capitulare de villis vel curtis imperii» de plantes que calia tenir als horts botànics dels monestirs.

Per a NICHOLAS CULPEPER (segle XVII) aquest poliol és regit per Venus. Amb vi, ajuda a fer venir la regla a les dones i a fer sortir les aigües del part; també fins i tot si el fetus és mort. També atura les ganes de vomitar, pres amb aigua i una mica de vinagre. Pres amb mel i sal, buida els pulmons de mucositats o flegmes, i purga la bilis cap a la femta. Pres amb vi, va bé als qui han estat mossegats per bestioles verinoses. Aplicat amb vinagre a dins el nas, fa que es recuperin els qui han tingut un desmai. Assecat i cremat, reforça les genives. En banys o compreses, alleuja els dolors de la gota. En un petit cataplasma, amb argila, esborra les taques a la cara. Aplicat amb sal, va bé als qui tenen la melsa i el fetge gros. La decocció va bé per rentar la pell allà on piqui. El poliol tendra, masegat amb vinagre, neteja les úlceres supurants, i també lleva els morats als ulls. Contra la lepra cal prendre'l i aplicar-lo per fora també. Contra el mal de queixal, aplicar-lo a la geniva amb sal i mel. Contra els dolors a les articulacions, aplicar-hi el poliol i fixar-lo amb benes; i al cap d'un temps, banyar-se amb aigua ben calenta. Va bé contra el mal de cap, mal de pit, mal de panxa, o mal d'estómac. Aplicat amb sal, mel i vinagre, alleuja la tendinitis. Bullit amb mel, estova la tos, i també lleva les úlceres a la boca.

PIER ANDREA MATTHIOLI explicava que prendre la decocció ajuda contra la icterícia i la hidropesia, i contra tota mena de mal de cap o tendinitis originats pel refredament. També aclara la vista. Ajuda contra la letargia. Aplicat amb extracte de Malta, ajuda a curar les cremades. Posat a les orelles, lleva l'otitis.

LITERATURA

«Sien ta faixa, si el cel no te'n baixa, quatre palletes de sec poliol, quatre palletes tot just florides que et servien de faixa i llençol. Guarniu-me'l, àngels, bessau-me'l, arcàngels, d'aire bon aire, tot fent-li l'amor, mística bresca lo cel li servesca si en llet de Verge no troba dolçor». [MOSSÈN CINTO VERDAGUER]

ESOTERISME

S'anomena herba de Sant Llorenç perquè és bona per curar cremades, i possiblement per la graella de tiges que forma arrapades al terra quan és jove. A Madrid és una de les infusions que més es prenen. També s'anomena herba de San Ponç (de Niça) perquè és bona per foragitar les xinxes, ja que al sant varen omplir-li de xinxes al cap per acabar de martiritzar-lo. En honor seu se celebra cada 11 de maig una fira de les herbes remeieres, on no hi falta el poliol, als països de parla catalana. O almenys a Barcelona. Somniar amb poliol és senyal de plaer i felicitat. Rametes de poliol collides el dia de Sant Llorenç (11 d'agost) posades vora les finestres fan que no caiguin llamps ni es cremi la casa.

PROPIETATS MEDICINALS DEL POLIOL

- | | |
|--|-------------------------------|
| • abortiu (OE + llevat)/tòxic perillós | • antivomitiu |
| • acaricida (OE) | • astringent |
| • afrodisíac | • bactericida (Gram+positius) |
| • analgèsic | • carminatiu |
| • antiespasmòdic | • cicatritzant |
| • antigenotòxic | • colagog |
| • antiinflamatori | • colerètic |
| • antioxidant | • condiment |
| • antisèptic | • digestiu |

- ecbòlic
- emmenagog
- estimulant
- estomacal
- expectorant
- febrífug
- hepatoprotector
- inhibidor de l'acetil-colinesterasa
- inhibidor de la MAO-A
- insecticida: mosques, puces, polls, xinxes, *Spodoptera*, trips)
- mucolític
- neuroprotector
- oftàlmic
- pectoral / pulmonar
- purificador de l'aigua de riu
- repel·lent d'insectes (puces, formigues, arnes, mosquits)
- repel·lent de rates i ratolins
- saboritzant
- sedant
- sudorífic
- tòxic OE
- treu l'olor a vi de la boca si se n'ha begut
- vulnerari

USOS MEDICINALS DEL POLIOL

- aerofàgia
- aftes bucals
- Alzheimer
- amebiasis
- amenorrea
- artritis
- asma
- astènia
- aterosclerosis
- bronquitis
- càncer de pulmó
- candidiasis
- catarro
- còlics
- colitis ulcerosa
- cremades
- cucs intestinals
- dents que es belluguen
- dermatitis de contacte amb metalls
- desmais
- diabetis
- diarrea
- dismenorrea
- dispèpsia
- *Echinococcus granulosus*
- èczema
- erupcions
- *Escherichia coli*
- esclerosis abdominal
- espasmes
- esplenomegàlia
- febre
- ferides
- flegmes espesses
- formigueig als braços o cames
- fred
- gasos intestinals
- gingivitis
- gota
- herpes HV-1
- hidropesia
- hipertensió
- icterícia
- insectes
- insomni
- *Klebsiella*
- letargia
- *Leishmània*
- *Listeria monocytogenes*
- mal de cap
- mal d'estomac
- mal de coll
- mal de ventre
- mala olor corporal
- mala olor de la roba bruta i suada
- males digestions
- mareig
- memòria (pèrdua de)
- morats als ulls
- mossegades de gossos
- nàusees
- nerviosisme
- neuràlgies
- otitis
- paparres
- part
- picades de bestioles verinoses
- picors
- piorrea
- puces (fums)
- refredat
- retenció d'orina
- reuma
- *Salmonella typhimurinum*
- sarna
- singlot
- *Staphylococcus aureus*, MRSA
- taques a la cara
- tendinitis
- tifus

- tos
- tos ferina
- toxoplasmosis
- traqueïtis
- úlceres supurants
- uretritis
- vertigen
- *Vibrio*
- vista defectuosa (pèrdua de visió)
- vòmits
- xinxes (fums)

VETERINÀRIA

- Cèrvols: no els agrada la planta.
- Gallines: contra l'àcar *Dermanyssus gallinae*.
- Galls d'Indi: contra coccidiosis per *Eimeria adenoides*, *E. dispersa*, *E. meleagrimitis*, *E. meleagridis*.

ALTRES USOS

- Per evitar que es rovellin els estris de ferro, embadurnar-los de la infusió concentrada, i deixar-ho eixugar.
- Contra fongs fitopatògens i contra nematodes.
- Per aromatitzar sabons.
- Per netejar teixits

Farcit de carn de porc amb mel, poliol i pebre.

PREPARATS

(Vegi's a Història).

Cataplasmes/ Compreses/Hidrolat o destil·lat/ Infusió/ Pegats amb vinagre, sal i mel/ Ratafies i licors/ Vi /Vinagre.

POSSIBLE TOXICITAT DEL POLIOL

Curiosament és una planta prohibida als EEUU. L'oli essencial pres en «petites quantitats» com ara a cullerades soperes provoca col·lapse cardio-pulmonar, desfà el fetsge, els ronyons, provoca coàguls, i fa que fallin tots els òrgans. La intoxicació pot tractar-se amb grans quantitats de N-acetil-cisteïna, a més de amb cimetidina i disulfiram. La pulegona a veritables petites quantitats interfereix amb el citocrom CYP 1A2 i menys amb el CYP 2E1. Sembla, doncs, inimaginable convèncer els legisladors que no és el mateix la infusió de la planta que l'oli essencial. Per altra banda, sí que s'ha donat algun cas d'intolerància a la planta en forma de dermatitis de contacte o urticària a Extremadura entre els recol·lectors. En general és millor que no prenguin la infusió les embarassades, ni nens petits (menors de 3 anys); i tampoc convé si es pateix Parkinson o epilèpsia. L'oli essencial més val no prendre'l. Si es pretén avortar hi ha altres remeis molt menys perillosos, com ara antihelmíntics de farmàcia. També més val no aplicar-lo directament a la pell, a menys que sigui en forma molt diluïda en preparats cosmètics.

EFFECTES FISIOLÒGICS

L'altersolanol A del fong endofític del poliol *Stemphylium globuliferum* té efecte citotòxic, antiinflamatori i antimigratori envers les línies cel·lulars K562 de leucèmia ni A549 de càncer de pulmó. I això sense afectar les cèl·lules sanes. Provoca apoptosi a través de les caspases 3 i 9 i la reducció de l'expressió proteica dels gens antiapoptòtics. El fong també conté alterporriols citotòxics contra L5178Y (limfoma murí).

PRINCIPIS ACTIUS

1 α ,6-beta-dimetil-5-beta-hidroxi-4-beta-(prop-1-èn-2-il)-decahidro-naftalèn-2-ona	Ferro
1-hexanol	flavoglicòsids
1-metil-ciclohexan-3-ona	flavonoides 16%
1-(O-beta-D-glucopiranosil)-2,7-dimetiloct-5-èn-3-ona	Fòsfor
1-octanol	germacrè D
1-octèn-3-ol	guaiazulè
3-metil-ciclohexanona	hesperidina
3-octanol	humulè
3-octil-acetat	iso-mentol
àcid acètic	iso-mentona
àcid butíric	iso-neo-mentol
àcid cotílic	iso-neo-mentol-acetat
àcid decílic	iso-piperitenona
àcid fòrmic	iso-piperitona
àcid iso-heptílic	iso-pulegol
àcid làuric	iso-pulegona
àcid mirístic	iso-pulegona
àcid octoic	iso-mentona
àcid palmític	linalil-acetat
àcid rosmarínic	linalool
àcid salicílic	linalool-iso-valerat
àcid tànic	llimonè
alfa-pinè	Magnesi
alfa-terpinè	Manganès
alfa-terpineol	mentè
Alumini	mentil-salicilat
amargs	mentofurà
aromadendrè	mentol
beta-bourbonè	mentol-acetat
beta-fenchè	mentona
beta-humulè	metil-1,1-ciclohnanona-3
beta-pinè	metil-1-ciclohexanona-3
cadinè	mircè
Calci	neo-iso-mentol
camfè	neo-iso-pulegol
cariofil·lè	neo-mentol
carvacrol	neo-mentol
carvona	neo-penta-lactona
cimol	nepetalactona
cis-iso-pulegona	nerol
citronel·lol	o-cresol
Cobalt	ocimè
Crom	octan-1-ol-acetat
diosmina	octan-3-ol-acetat
dipentè	octan-3-ona
Estany	OLI ESSENCIAL (0.5-1%)
eucaliptol	• alfa-terpineol 5%
eugenol	• cariofil·lè-òxid 9%
fel·landrè	• neo-mentol 14%
fenchè	• piperitenona 33%
fenchona	• piperitona 38%
fenols 34%	• pulegona 2-14%
	p-cimè

p-cimol
p-cresol
p-mentà
pinà
piperitenol
piperitenona
piperitol
piperitol-acetat
piperitona
pipertenona
Potassi
proteïnes
pulegol
pulegona

sabinè
salicil-aldehid
Seleni
Sílice
Sodi
tanins
tau-terpinè
terpineol
terpinolè
thujona
timol
trans-beta-ocimè
trimetil-1,1,3-ciclopentanona-4
Zinc

ESPÈCIE SIMILAR

***Micromeria fruticosa* (L.) Druce [= *Satureja fruticosa* (L.) Briq.]**

Més que per la proximitat botànica ho és pel nom vulgar que també és el de POLIOL, si bé per matisar-ho, se'l pot anomenar POLIOL DE ROCA. Es fa només als petits clots o esquerdes de les roques calcàries, no lluny de les mates de TE DE ROCA (*Jasonia glutinosa*), del llevant de la península hispànica (pre-Pirineu català i d'Oscà, muntanyes de Tarragona, Terol, Castelló, Alacant, i Múrcia). Tiges i fulles de color gris blanquinós, i molt aromàtiques. Flors menudes, amb calzes de menys de 3 mm amb dents de 0.5 mm. Floreix per l'agost. Absent del tot al Ripollès (excepte als murs de la carretera sota l'estació de tren de Ribes de Freser) i als Pirineus en general. Sí que es pot trobar al Montsec i els seus contraforts. També a Itàlia i als Balcans. Molt emprada en infusions digestives, pectorals i antireumàtiques a les comarques del Sud de Tarragona i Castelló, sovint barrejada amb Te de Roca.

