

### Propriedades clinicamente comprovadas

- Antiinflamatório(+++)
- Calmante
- Mucolítico (+++)
- Colagogo, colerético (+++)
- Tônico digestivo (++)
- Cicatrizante (++)
- Antiespasmódico
- Eficiente no tratamento contra a bactéria causadora da tuberculose
- Alivia a dor de cabeça.
- Ação antifúngica

### Benefícios Psico-emocionais

- Combate a debilidade geral
- Combate a letargia, fadiga mental
- Combate a depressão, choque e stress nervoso.

### Ingredientes Ativos

- Principais componentes: Mentol (33-90%), acetato de metila (10-20%), mentona (9-31%),
- Monoterpenos  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno, canfeno, mirceno, limoneno,  $\alpha$ -felandreno. Sesquiterpenos:  $\beta$ -cariofileno,  $\alpha$ -elemeno, farneseno,  $\beta$ -burboneno. Álcoois Monoterpênicos: mentol, linalol, borneol, trans-tujanol, di-hidrocarveol; Álcoois alifáticos: octan-3-ol, farnesol, elemol, cadinol. Ésteres: acetato de dihidrocarvila; Óxidos: cineol; Cetonas: carvona, dihidrocarvona, mentona.

### Reações Adversas

- O óleo essencial de menta é neurotóxico e abortivo em grandes quantidades. O mentol pode provocar reações alérgicas (dermatites de contato, dores de cabeça, etc.) em alguns indivíduos. Não deve ser aplicado em bebês ou mulheres grávidas.
- Concentração máxima de uso tópico: 3%

### Indicações

- Infecção das vias respiratórias, bronquites agudas e crônicas (+++)
- Digestão difícil, insuficiência biliar (++)
- Cistite
- Nervosismo
- Cicatrização

### Comentário

Ó óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

### Cosmética

O óleo essencial de menta é normalmente utilizado como componente na criação de fragrâncias para dentrífcios, exaguatorios bucais, sabonetes, detergentes, cremes, loções e perfumes. O uso máximo reportado para óleo essencial de *Mentha spicata* e *Mentha arvensis* gira ao redor de 0,4%-0,8 % em perfumes, respectivamente.

### Culinária

O óleo essencial de menta é extensivamente usado em gomas de mascar, balas, doces, bebidas alcoólicas (licores por exemplo), sobremesas, gelatinas e molhos doces. O nível máximo reportado gira em torno de 0,132% de óleo de *Mentha spicata* em produtos de confeitaria.

MENTA	GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS
Bebidas alcoólicas	60-96
Massas	56-120
Confeitaria	260
Azeites	15-20
Sorvetes	38-44
Gelatinas	20-80
Carnes	2-3
Bebidas não-alcoólicas	16-40
Doces	128-480