

# Poleo

Autor Administrator  
21/11/2006  
Modificado el 23/11/2006

Nombre común: Poleo.

Nombre científico: *Bystropogon organifolius*.

Principios activos: Terpenos: pulegona, mentona, limoneno, piperitenona.

Familia: LAMIÁCEAS.

Propiedades: Anticatarral, estomacal, espectorante, digestiva, tranquilizante.

Uso: Limpia la flema y mucosidades en caso de catarro, tos. Alivia los dolores de estómago. Calma los nervios. Las hojas majadas se introducen en las fosas nasales para descongestionarlas.

Parte de la planta: Planta entera.

Lugar de recolección: Pinar. Cañada del poleo (Presa más Alta). Parte alta del Barranco de Pilancones. Pinar de Ojeda (La Laja). Cultivado.

Época de recolección: En toda época.

Modo de empleo: Infusión. Las hojas majadas se introducen en las fosas nasales para descongestionarlas.

Otros: Con miel y coñac para el catarro. Con limón. Con orégano. Con eucalipto, orégano verde, cáscara de limón. Mejor es el del pinar en olor y sabor.