

# SÁNDARA

*Mentha aquatica* L.

**NOMBRE-s VULGAR-es:**

Alsándara

**FAMILIA: LAMIACEAE**

**Algo de la historia de la planta:**

Planta conocida de nuestros mayores porque tradicionalmente ha formado parte del botiquín de urgencias físicas y emocionales; poniendo un par de hojas estrujaditas en las fosas nasales era suficiente para hacer que alguien que sufriera una fatiga por algún achaque, o un desmayo por algún disgusto o duelo, recobrara pronto sus sentidos.

## Descripción

Herbácea, no alcanza el medio metro de altura; de tallos rastreros, cuadrangulares, de color violáceo; hojas aovadas a lanceoladas, terminadas en punta, de color verde oscuro y aserradas en los bordes; flores en espiguitas terminales purpúreas. Toda la planta desprende un agradable aroma similar a albahaca.

## Origen y ecología

Introducida. Cultivada. No amenazada

## Localización

Cultivada en huertas y macetas de los hogares canarios tradicionales que conocen las virtudes de esta planta. Es preciso regarla con frecuencia.

**En Agaete:** igualmente en huertas o en casas de familia en macetas

presta al uso para cuando se ofrezca.



## Parte utilizada

Hojas y sumidades

## Principios activos fundamentales

- ✓ Terpenos: mentona, piperitona

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

En la medicina popular se considera a la sándara tomada vía oral, como planta estomacal y carminativa, estimulante del sistema nervioso y antihistérica. Descongestionante nasal en aplicación externa de las hojas en las fosas nasales o

en lavados intranasales con la infusión de la planta.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

El contenido en principios activos justifica en general, como en todas las mentas las acciones digestivas y carminativas de la planta. También efecto descongestionante nasal debido al aceite esencial de la planta.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

### **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

No se le conocen problemas derivados del uso popular de alsándara en forma de infusión. Otra cosa sería si se utilizara el aceite esencial puro de esta planta que tendría parecidas objeciones al resto de las mentas en lo relativo a su toxicidad. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

### **Dosis y forma de administración**

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y sumidades de sándara secas, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar

tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.



### **Ejemplos de utilización**

*Instilación nasal de infusión de alsándara:*

Los lavados nasales no ser recogen con frecuencia entre las costumbres de la medicina popular canaria, sin embargo es un método que puede resultar eficaz en caso de congestión nasal que obstruye la respiración a través de la nariz. En estos casos podemos preparar una infusión igual que si la fuéramos a tomar pero en lugar de ello le añadimos unas gotas de zumo de limón y por medio de una jeringuilla haremos lavados nasales varias veces al día.

### **Testimonios de los Sabios de Agaete**

➤ **D<sup>a</sup> María Jesús García Álamo, “Jesusita”:** “para la melancolía, la tristeza”.

### **S. Jorge Cruz Suárez**

*“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”*

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.