



Hierba de tallos rectos y largos cubierta de gran cantidad de pelos blanquecinos. Flores agrupadas en las partes altas del tallo. Posee un fuerte aroma a menta. La podemos encontrar en zonas rocosas calizas en la franja mediterránea.



Planta empleada como culinaria aunque siempre en pequeñas cantidades, debido a que su fuerte sabor en un uso excesivo puede llegar a amargar. Destacar el gazpacho de poleo, una sopa fría muy antigua que se toma en Extremadura.



INFUSIÓN DE POLEO

- 3 gr de planta
- 1 taza de agua

Pon las hojas en una taza de agua hirviendo, dejar enfriar y colar. Tomar acompañada de miel para los resfriados.

- Usado para tratar diferentes enfermedades del aparato digestivo: espasmos, diarrea, falta de apetito...
- Rico en aceites esenciales con efecto balsámico, antisépticos y antifúngicos.
- Puede usarse también para curar heridas e irritaciones de la piel.
- Actúa como expectorante que ayuda a disolver las mucosidades de los bronquios y facilita su expulsión.

