

# Hierbabuena

**Nombre científico: Mentha spicata,**  
**de la familia Lamiaceae**

La hierbabuena es una planta herbácea que alcanza los 30 cm de altura. Las hojas le dan su nombre por su forma lanceolada. Son muy aromáticas, serradas, glabras, pilosas por el envés. Tiene propiedades útiles, antiespasmódicas, es carminativo, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estimulante.

La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos, dolores y la congestión nasal.

Contiene mentol como principal componente activo, pudiendo actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación. También contiene mentona, felandreno y limoneno.



## **¿Cuáles son los usos de la hierbabuena?**

Se utiliza para aliviar problemas digestivos, náuseas, gases y dolor estomacal. También ayuda a reducir el estrés y mejorar la respiración.



## **¿Cuáles son su efectos secundarios?**

Algunas personas pueden presentar alguna reacción alérgica a la hierbabuena, especialmente cuando se aplica el aceite en la piel. Además, el consumo de esta planta puede provocar nerviosismo o insomnio.



## **¿Cuál es la preparación para la hierbabuena?**

Para hacer el té de hierbabuena, basta con colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 y 4 veces durante el día.