

YERBA BUENA



Nombre científico : Mentha spicata

Nombre común: Hierbabuena, yerbahuerto

Origen: Introducido seguro no invasor

Familia : Lamiaceae

Distribución : Global, uso con fines en medicina.

Descripción: *Mentha spicata* es una hierba perenne rizomatosa creciendo entre 30–100 cm de altura. Los tallos son erectos, de cuatro ángulos, ramificados y glabro. Las hojas son ovadas a lanceoladas, 2–7 cm de largo con dientes en los márgenes. Las inflorescencias son densas, terminales, 3–12 cm de largo y 5–10mm ancho.

Información médica: El uso tradicional más común de la menta verde era para prevenir la diarrea. Un estudio etnobotánico en Irán informó que la hoja, la flor y el tallo se habían utilizado para tratar la diarrea, el dolor de estómago y antihelmíntico informaron del papel de la decocción de sus hojas y partes aéreas para tratar problemas digestivos. Asimismo, en la medicina tradicional pakistaní, la decocción de hojas de *M. spicata* se utiliza para curar problemas digestivos.

El sistema tradicional sudafricano describe el uso de la menta verde como para el tratamiento de la tos, los resfriados y el asma. En Turquía se ha descrito el uso tradicional de la decocción aérea y la infusión de *M. spicata* para tratar los resfriados, así como el uso de la ramita para el tratamiento de la tos.

Principios activos: Los ácidos fenólicos son uno de los compuestos activos más importantes.

Fotografías: David Chong Pérez