

Hierbabuena (*Mentha spicata*)



Otros nombres: Hierba del negro, mastranto, menta, sonora, yerbabuena

Nombre en inglés: Spearmint

Parte Utilizable: Hojas



Propiedades curativas

La infusión de las hojas (20 gramos para 1 litro de agua hirviendo) es útil para el tratamiento de afecciones estomacales como gases y dolor abdominal; estimula la digestión, el estómago, el sistema nervioso y el organismo en general. Es beneficiosa en caso de dolor de ovarios, ardor al orinar y dolor menstrual. Es levemente diurética. Tradicionalmente se la ha usado para desinfectar las heridas y combatir la bronquitis. También facilita la expectoración. Aplicada en compresas sobre la frente, alivia los dolores intensos de cabeza. Las personas débiles, las que convalecen de una enfermedad prolongada, las que padecen de arritmias cardíacas (palpitaciones) y las que tienen náuseas y vómitos, pueden experimentar gran alivio con el uso de la infusión de hierbabuena. Una taza de infusión de hierbabuena (menta) después de comida contribuye a la buena digestión, porque el mentol, componente de esta planta, tiene acción sedante sobre el músculo liso que reviste el intestino y evita los espasmos que alteran su funcionamiento y producen dolor. Algunos estudios realizados demuestran que la hierbabuena también puede prevenir las úlceras de estómago y estimular la secreción de bilis



Recomendada para las siguientes enfermedades

[Dolores menstruales](#)



Preparación ([Ver preparaciones](#))

Infusión: Verter ¼ de litro (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharada de hojas de hierbabuena. Se tapa bien la vasija para que no escapen los principios activos, y se deja reposar durante 5 minutos



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Tomar 1 taza después de las comidas si se quieren combatir problemas digestivos. Tomar antes de acostarse si se desea inducir el sueño. Tomar a cualquier hora para otros problemas



Ingredientes Activos

Mentol, tanino, indicios de aceite esencial, ácido litospérmico, sustancias fenólicas



Contraindicaciones

Es preferible no utilizarla en niños muy pequeños, menores de 4 años

www.medicinalesplantas.com