

# Hierbabuena

Mentha spicata



### Usos y costumbres

### Medicinal

Mala digestión, dolor de cabeza, dolor muscular, eliminación de gas intestinal, estrés, ansiedad, nervios, distensión abdominal, náuseas, colon irritable, cólicos.







## Descripción



Clasificación Medicinal



Estatus migratorio en México Introducida



Familia: Lamiaceae

Nombre común: Hierbabuena Nombre científico: Mentha spicata

Es una planta herbácea perenne que puede medir entre 30 y 100 cm de altura.

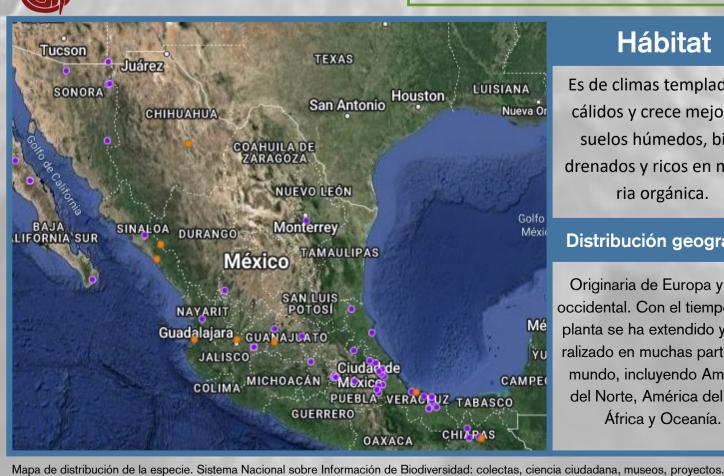
Sus tallos y hojas pueden ser lisos o peludos. Crece a partir de un rizoma subterráneo grueso. Las hojas, de bordes dentados, miden entre 5 y 9 cm de largo y de 1.5 a 3 cm de ancho. El tallo es cuadrado, típico de las plantas de la familia de la menta.





Produce pequeñas flores rosadas o blancas de 2.5 a 3 mm de largo y ancho en tallos delgados. Florece en verano, de julio a septiembre, y sus semillas miden entre 0.62 y 0.90 mm. El nombre "lanza" se refiere a las puntas afiladas de sus hojas.





#### Hábitat

Es de climas templados a cálidos y crece mejor en suelos húmedos, bien drenados y ricos en materia orgánica.

## Distribución geográfica

Originaria de Europa y Asia occidental. Con el tiempo, esta planta se ha extendido y naturalizado en muchas partes del mundo, incluyendo América del Norte, América del Sur, África y Oceanía.

### Links de acceso



Galería virtual de obras realizadas por artistas locales



Fotografías e información relevante

https://mexico.inaturalist.org/taxa/62652 -Mentha-spicata/browse photos



Laguna Mayito (El lugar donde se juntan las cosas diferente

## Hierbabuena

Mentha spicata



### Bliliografía

- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (sf). IBUNAM:MEXU:86826 [Ficha de herbario]. Datos Abiertos UNAM. Recuperado el 3 de julio de 2024, de https://datosabiertos.unam.mx/IBUNAM:MEXU
- EncicloVida. (sf). Menta spicata. Recuperado el 3 de julio de 2024, de https:// enciclovida.mx/especies/164504-mentha-spicata
- iNaturalista México. (sf). Fotos de Mentha spicata. Recuperado el 3 de julio de 2024, de https://mexico.inaturalist.org/taxa/62652-Mentha-spicata/browse\_photos
- Fernández Martínez, M. L., & Gutiérrez, J. F. E. (2021). Tlayeyecolpathli (Medicina experimentada). México. (Ilustraciones por X. González Morales, Corrección de estilo por Á. E. Sarabia Alvarado, Diseño editorial por P. R. Argüello Rodríguez, Coordinación por N. Zamora Pérez).