

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.



CONABIO



Mapa de distribución de la especie. Sistema Nacional sobre Información de Biodiversidad: colectas, ciencia ciudadana, museos, proyectos.

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

Hierbabuena

Mentha spicata



Bibliografía

- 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).