

Hierba buena



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Mentha spicata*.

2.-CLASIFICACION BOTANICA:

-**Familia:** Lamiaceae/Labiades.

-**Género:** Mentha.

-**Especie:** spicata.

ANTISEPTICA, ANTIEMETICA, CALMANTE, CARMINATIVA, DIAFORETICADIURETICA, EMENAGOGA, ESTIMULANTE, ESTOMATICA, FEBRIFUGA HIPOTENSORA, SUDORIFICA, VERMIFUGA, GASTROENTERITIS, DIABETES, ANTIHELMINTICA..

Las hojas frescas se usan en la cocina para condimentar ensaladas y almuerzos.

Gargarismos contra la angina, todo tipo de lombrices

3.-DESCRIPCION BOTANICA: Hierba de tallos vellosos, algo rojos o morados, con bordes de hojas dentados, herbácea perenne, hasta de 30 cm de altura, aromática. Tallos rastreros, caducos, cuadrangulares, algo pubescentes, alados, rojizos o morados. Hojas opuestas, simples, ovales, aovadooblongas y oblogolanceoladas, limbo rugoso. Flores tubulares, rosado pálido o morado rojizo, reunidas en densas panículas terminales. Fruto seco indehiscente. Toda la planta exhala un agradable y fuerte aroma. Las hojas tienen sabor picante que deja fresca la boca al masticarlas.

Propagación:

Por esqueje, se pone en la tierra un trozo de tallo que germina más o menos a los nueve días.

4.-OTROS NOMBRES: Nombres comunes en otros países latinoamericanos o de habla hispana: *hortelá de Nossa Senhora, hortelá verde, hortelá de cozinhas* (Brasil);

	Inglés: Spearnniint.
	Francés:
	Español: Hierba buena.
	Italiano:
	Alemán:

5.-COMPONENTES ACTIVOS: aceite esencial (1 a 2%) rico en carvona y cineol, trazas de mentol y otras sustancias.

Es muy variable y compleja en el género. Presenta alcoholes, ácidos orgánicos, derivados diterpenicos y aceite esencial, el que se encuentra en sus hojas y contiene 1- carvona (50 – 70%), limoneno (15 – 20%), felandreno alfa y beta pineno (2 – 5%), d- pineno, alcohol octílico, acetato de dihidrocarveol y cineol (cineol (2 – 4%) (7).

Presenta derivados terpenicos, saponinas, aceites esenciales, safrol, taninos, mucílagos y sales de calcio y potasio.

6.-PARTES UTILES: Tallos y Hojas.

7.-DISTRIBUICION: Originaria de Europa, cultivada. Crece en todos los suelos húmedos, pero prospera mejor en suelos ligeros, areno- arcillosos, de climas templados y con elevada luminosidad. La encontramos en huertos y jardines desde los 500 a 3,500 m.s.n.m.

8.- LÍMITES MICROBIOLÓGICOS: (Solo válido para el producto esterilizado)

DIGESA – NORMA SANITARIA SOBRE CRITERIOS MICROBIOLÓGICOS DE CALIDAD SANITARIA E INOCUIDAD PARA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CONSUMO HUMANO.

Artículo 7°.- Los métodos de análisis utilizados deberán estar estandarizados según las normas establecidas por la **Comisión del Codex Alimentarius**, o falta de ellas por las establecidas por los organismos internacionales competentes en materia de microbiología de los alimentos.

Artículo 10 °.- Los microorganismos indicadores de higiene, son aquellos que no deben estar presentes en el alimento o bebida en límites superiores a los especificados en el cuadro adjunto.

Artículo 15°. El exceso de estos microorganismos indica que las condiciones de higiene en el procesamiento de los alimentos o bebidas son deficientes; estos productos deben ser rechazados, debiendo establecerse las medidas sanitarias que el caso amerite y disponerse de acuerdo al artículo 9° según corresponda. Son microorganismos indicadores de higiene:

- a) *Escherichia coli*
- b) *Staphylococcus aureus* coagulasa +
- c) *Bacillus cereus*
- d) *Clostridium perfringens*

Artículo 15°.- Los alimentos y bebidas deben cumplir con los siguientes criterios:

7.2 Té y Hierbas para infusiones

Agentes microbianos	Categoría	Clases	n	c	Limite por g/ml	
					m	M
Microbios mesofilos	5	3	5	2	10 ⁴	10 ⁵
Levaduras y Mohos	5	3	5	2	10 ²	10 ³
Salmonella en 25g.	10	2	5	0	0
Escherichia coli.	10	2	5	0	0

9.-USOS:

Se emplea como estomáquico, digestivo, tónico, antiespasmódico, carminativo, diaforético, analgésico, estimulante, excitante, Espasmolítico, antiemético, analéptico, febrífugo, antiséptico; para calmar las lombrices sin ser vermífugo, relajar los vasos sanguíneos periféricos; refrescante interno, estimulante del flujo biliar, provocar las ventosidades intestinales; se usa para aliviar dolores de cabeza, gripe, cefaleas, náuseas, indigestión, flatulencia, cólicos y migrañas. En gargarismos, se utiliza para disminuir las irritaciones de la garganta. Como antihelmíntico(Lombrices)

Propiedades de la hierbabuena comprobadas científicamente: in vivo e in Vitro tiene propiedades espasmolíticas, carminativas y antivirales (Wren, 1994).

Uso medicinal aprobado por la Comisión Revisora de Productos Farmacéuticos: carminativo.

Formas de uso recomendadas: decocción, infusión, esencia, baños e inhalaciones.

10.-PREPARACION Y DOSIS:

Posología: infusión en dosis de 80 g por 1 de agua, distribuida en tres tomas al día. Esencia: 5 gotas, tres veces al día.

11.-CUIDADOS Y PRECAUCIONES: No se han descrito, según las dosis indicadas.



Contraindicaciones y precauciones:

Madres que dan de lactar, no deben de consumir esta planta porque es antigalactógena.

La inhalación del aceite esencial no se puede usar durante períodos largos. Al igual que las demás especies del género *Mentha* puede irritar la mucosa. No se puede suministrar a los niños por más de una semana sin interrupción. Está contraindicado para los bebés. No se puede suministrar a mujeres lactantes, pues reduce el flujo de la leche.

-Ruidos zumbidos y sorderas recientes: Se pone en los oídos el zumo de las hojas en gotitas.

- Quita dolores de cabeza: Si se pone en las sienes y en la frente algunas hojas.

- Cura mordeduras de perros u otros animales bravos: El preparado hecho con la planta machacada y mezclada con sal, vinagre y aceite, aplicado directamente sobre la herida.