

Hierba buena

Otros nombres comunes:

- Menta verde
- Menta común

Ayuda con trastornos digestivos:

- náuseas, gases, cólicos.

Tiene propiedades carminativas, analgésicas suaves y antiespasmódicas.

Se usa para aliviar dolores de cabeza o congestión nasal en vapores o ungüentos.

- Se usa para hacer té de hierbabuena, con propiedades digestivas y relajantes.
- También se añade a bebidas frías como el mojito o aguas saborizadas.

- Su consumo excesivo puede causar irritación gástrica.
- No se recomienda en grandes cantidades durante el embarazo o en personas con úlceras estomacales sin consulta médica.

