

Nombre
común:
**Hierba
buena**

Nombre científico: *Mentha spicata* L.

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa, África y Asia.

Usos culinarios: Se emplea en la cocina en sopas, guisos, postres, bebidas con o sin alcohol y como decoración de infinidad de platillos (Melara, 2021).

Usos medicinales: Para la digestión, contra el crecimiento irregular de pelo, para el mal aliento (Melara, 2021).

Es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y trastornos gastrointestinales (Kumar, Mishra, Malik y Satya, 2011).

Es usada, en general, para el tratamiento de trastornos digestivos. Además, de curar el dolor de estómago, ayuda a la digestión como la refieren en Puebla. Para curar el empacho, para despegar la placenta, para los dientes flojos, como diaforética y contra las lombrices (BDMTM, 2009).

