



Mi Universidad

HIERBA BUENA

Nombre del Alumno: Gabriel de Jesús Martínez Zea

Nombre del tema: Herbolaria

Nombre de la Materia: Interculturalidad y Salud II

Nombre del profesor: DR. Katia Paola Martínez López

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

HIERBA BUENA

NOMBRE CIENTIFICO

Mentha spicata. Conocida popularmente como hierba buena, yerbabuena o Menta de jardín, es una especie del género Mentha, una hierba aromática muy empleada en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco.

FORMA FISICA



DESCRIPCION:

Es una planta Herbácea que alcanza los 30 cm de altura. Las hojas le dan su nombre por su forma lanceolada (spica significa "lanza" en latín). Son muy aromáticas, serradas, glabras, pilosas por el envés. Las flores poseen un cáliz con 5 sépalos, aproximadamente iguales y garganta glabra. La corola es lila, rosa o blanca y muy glandulosa de hasta 3 mm de largo. Las raíces son extensas e invasivas.

ORIGEN:

Es una hierba perenne nativa de Europa, África y Asia, empleada en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco.

El origen de la yerbabuena es viejo, como lo demuestra en la capitulare de Vilis Uel Curtis Imperii, una orden emitida por Carlos Magno que rebaja a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo mentam, identificada actualmente como Mentha spicata.

GABRIEL DE JESUS MARTINEZ ZEA

MEDICINA TRADICIONAL

USOS EN MEDICINA.T:

Tiene propiedades útiles, antiespasmódicas, es carminativo, antiseptico, analgésico, antiinflamatorio y Estimulante.

La forma más común de usar la hierbabuena. En su uso tópico, el aceite con hierbabuena puede ser usada como un tratamiento para los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando la sensación. la hierba buena también es usada para curar quemaduras calmante de calambres, anti-irritante, analgésico y para mejorar el flujo sanguíneo.

ENFERMEDADES:

La hierba buena en la medicina tradicional es usada para tratar los dolores, problemas de indigestión, gases intestinales, inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar, ya que activa la producción de la bilis, además de aliviar los mareos y la congestión nasal.

GASTRONOMIA:

La hierbabuena se consume como bebida de infusión, elaborada con 5 o 6 ml de agua a unos 80°C. Se utiliza como hierba aromática, siendo uno de los aromas utilizados para caramelos, chicles, helados y otras preparaciones de repostería aromatizada con menta. La infusión de té con hierba buena es el conocido Té moruno.

NUTRICION:

Entre los nutrientes y minerales que contiene se encuentran:

- Fibra
- Vitamina A
- Magnesio
- Hierro
- Folato.