



Nombre Común: HIERBAHUERTO

Nombre Científico: MENTHA SPICATA

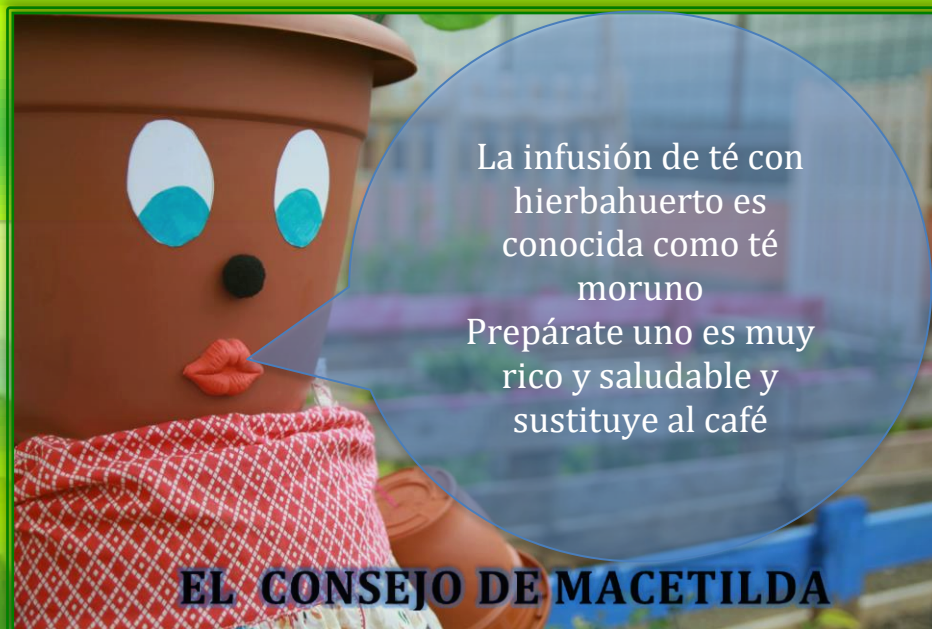


### INFORMACIÓN

Conocida popularmente como hierbabuena, es una especie del género *Mentha*, una hierba aromática muy empleada en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco.

Tiene propiedades útiles, antiespasmódicas, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estimulante. En su uso tópico (en la piel) tiene acción relajante.

La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos y dolores.



La infusión de té con hierbahuerto es conocida como té moruno

Prepárate uno es muy rico y saludable y sustituye al café

**EL CONSEJO DE MACETILDA**