

# **¿Gastritis, ardor en el estómago? ¡La hierbabuena tal vez puede ayudarte!**

written by Ricardo Campuzano | 12 de junio de 2021



**¿Tienes tanta gastritis que el estómago te arde como la boca de un dragón? ¡La hierbabuena tal vez puede ayudarte!**



Hierbabuena, tomada de pixabay por @miguelthepooh.

*Disclaimer: El presente artículo, en ningún momento busca reemplazar la consulta o consejos médicos calificados. Este se basa en testimonios de experiencias, estudios personales y fuentes científicas fidedignas que se citan y linkean, con el objetivo de informar y hacer divulgación libre del conocimiento y las prácticas tradicionales de las comunidades. Siempre recurra a un medico calificado en cualquier problema de salud, y si en su libre albedrío decide hacer uso de los conocimientos aquí expuestos, consulte con su médico antes y enséñele la bibliografía aquí citada.*

En el presente artículo, usaré como base un testimonio personal.

**Durante los años que pasé en la facultad de medicina solía sufrir una gastritis tremenda.** De esas que literalmente “te doblan en dos y te hacen gritar”. **Todo ese tiempo exploré las**

**opciones farmacéuticas para dar alivio a mi sufrimiento. Ranitidina, omeprazol, esomeprazol, azitromicina (para el h. pylori), etc...** Ninguno daban el alivio esperado, o por lo menos, solo en forma temporal. Cada día la inflamación era peor. Incluso mis compañeros, profesores y yo mismo llegamos a bromear sobre mi posible causa de muerte, “Cáncer de estómago”.

**Años después con mi cambio de carrera y paradigma, encontré la herbología y su enfoque.** Siguiendo unos simples [cambios alimentarios](#) – Si quieres saber mas acerca de estos [cambios](#) tal vez quieras leer: [LA PALEODIETA BASADA EN LA ARQUEOLOGIA – LA REAL DIETA PALEO](#) y [“¿Gastritis, ardor en el estómago? Tal vez estos cambios pueden ayudarte.”](#) – y tomando hierbabuena, limón y [ají](#), mi gastritis pasó al olvido. Hoy tengo mi estomago mas sano que a los 20 años (supuestamente a esa edad uno debería ser más saludable).

**En el presente articulo me enfocaré en la hierbabuena.** El limón y [el ají](#) quedaran para ser revisados en posteriores textos, ya que cada uno merece una revisión en específico. (Si, suena demasiado raro... ¿limón y [ají](#)? ¡Eso es lo que empeora la gastritis! Dirán muchos... pero paciencia, los datos que lo comprueban y la manera adecuada de usarlos están por venir.)

**La hierbabuena, llamada taxonómicamente “Mentha Spicata, Mentha Piperita o Mentha Arvensis”** en diferentes estudios (que algún botánico nos explique la polémica), es una hierba de la familia de las Lamiaceae, que está íntimamente emparentada con otras hierbas “mentoladas” como la Menta, el Toronjil o la menta de burro. Crece en climas templados y ha sido naturalizada a lo largo y ancho del mundo desde hace siglos, incluso las crónicas relatan que Carlomagno ordenaba sembrar esta planta en sus territorios con fines medicinales. Los españoles fueron quienes trajeron esta planta a nuestras tierras como parte de la farmacopea europea que llego con sus médicos.

## ¿Cómo puedo usar la hierbabuena para mejorar mis síntomas?

La preparación de esta hierba para su uso es sencilla. Toma dos cucharadas medianas (o 3 gramos) de la planta seca y triturada, y haz una buena infusión con esta.

Si no sabes como preparar una buena infusión o «[té de hierbabuena](#)», tal vez te guste el artículo [“¿Como preparo una buena infusión herbal?”](#).

Puedes tomarla luego de las comidas como digestivo, o en caso que tengas síntomas de gastritis, tómala en el momento como si de una “ranitidina u omeprazol se tratase” y observa sus resultados.

En caso de no funcionar, consulta tu medico ya que significa que podrías tener una patología mas grave que una simple gastritis. Podría ser posible que estés necesitando una endoscopia u otros exámenes para ver de cerca que esta pasando en tu sistema digestivo. Otra opción es que, en tu caso, no sea tan útil la hierbabuena como otras opciones, cada persona tiene su propia solución, **cada organismo es diferente.**

También es importante recalcar que la hierbabuena sola no puede contra muchas agresiones que le hacemos a nuestro sistema digestivo con la mala dieta moderna, así que tal vez también quieras leer el artículo **“¿Gastritis, ardor en el estómago? (próximo artículo) Tal vez estos cambios pueden ayudarte.”**

**La hierbabuena** ha sido utilizada por las comunidades hace generaciones, por lo que resulta **segura y útil en la mayoría de los casos** (siempre y cuando se tenga conocimiento acerca de su manera adecuada de uso). Muestra de ello encontramos reportes etnobotánicos en Suramérica y otros lugares, donde las comunidades humanas han conocido esta planta para el alivio de

sus síntomas gastrointestinales:

- En el estudio **“Plantas usadas para el tratamiento de problemas gastrointestinales por la etnomedicina en el norte del Perú”** realizado por el Missouri Botanical Garden en su pagina 12, se reporta que la hierbabuena es útil para “cólicos, indigestión y gastritis” (entre otros). ([https://www.researchgate.net/profile/Rainer-Bussmann/publication/228108022\\_Plants\\_used\\_for\\_the\\_treatment\\_of\\_gastro-intestinal\\_ailments\\_in\\_Northern\\_Peruvian\\_ethnomedicine\\_-\\_Plantas\\_usadas\\_para\\_el\\_tratamiento\\_de\\_problemas\\_gastro-intestinales\\_por\\_la\\_etnomedicina\\_en\\_el\\_norte\\_de/links/09e414ff41607d71f6000000/Plants-used-for-the-treatment-of-gastro-intestinal-ailments-in-Northern-Peruvian-ethnomedicine-Plantas-usadas-para-el-tratamiento-de-problemas-gastro-intestinales-por-la-etnomedicina-en-el-norte-de.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rainer-Bussmann/publication/228108022_Plants_used_for_the_treatment_of_gastro-intestinal_ailments_in_Northern_Peruvian_ethnomedicine_-_Plantas_usadas_para_el_tratamiento_de_problemas_gastro-intestinales_por_la_etnomedicina_en_el_norte_de/links/09e414ff41607d71f6000000/Plants-used-for-the-treatment-of-gastro-intestinal-ailments-in-Northern-Peruvian-ethnomedicine-Plantas-usadas-para-el-tratamiento-de-problemas-gastro-intestinales-por-la-etnomedicina-en-el-norte-de.pdf))-----  
(<https://biblat.unam.mx/es/revista/arnaldoa/articulo/plant-s-used-for-the-treatment-of-gastro-intestinal-ailments-in-northern-peruvian-ethnomedicine>)
- En el **“Manual de plantas medicinales del altiplano de Guatemala para el uso familiar”** (Figura 1), encontramos una excelente revisión de la hierbabuena (página 235), entre las que se destacan sus propiedades antiespasmódicas, antiinflamatorias, antieméticas y antibacterianas, lo que la hacen una planta ideal para combatir la gastritis. (<http://www.jardinsdumonde.org/wp-content/uploads/2016/03/MANUAL-DE-PLANTAS-MEDICINALES-GUATEMALA-JDM.pdf>) Es importante aclarar que algunos estudios y reportes nombran a la “*Mentha spicata* o hierbabuena” como “*Mentha piperita*”

(que sería la “menta”), esta polémica taxonómica es tema de los biólogos versados en el área.

***Mentha piperita* L.**

*Lamiaceae*

**Nombre vernacular:** Español: Hierba buena

**Botánica:** Hierba aromática perenne con tallo cuadrangular, hojas verde, dentadas y brillantes, con flores blancas o moradas. La hierba buena nativa de Europa se cultiva.

**Parte utilizada:** Hojas.

**Principales componentes activos:** Aceite esencial (de 0,25 % a 3 % de lo cual 50 a 60 % de mentol, pineno, limoneno, felandreno), taninos, amargos, ácidos fenólicos, flavonoides, betaina y triterpenos.



**Propiedades farmacológicas:**

Antiespasmódico (gastrointestinal y menstrual), anestesia de la mucosa estomacal (efecto anti-emético), efecto aperitivo, actividad biliar y hepática, actividad antiséptica en los fenómenos de fermentación, efecto espasmolítico (baja el tonus de cardia), ligera actividad antiséptica y expectorante, estimulante del sistema nervioso central, antálgico, analgésico. Es antibacteriano (*Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*), antifúngico (*Trichophyton mentagrophytes*), nematocida (*Toxocara canis*), antiviral y antigonadotrófico.

**Toxicología:** La utilización tradicional de la menta no presenta efectos tóxicos. Su efecto tónico puede molestar el sueño de los niños.

**El uso terapéutico, forma farmacéutica y dosificación:** Diarrea, dolores de estómago, vómitos, parásitos, tos, dolor de reglas, dolor de cabeza.

Apagar 3 ó 5 ramitas para una taza de agua y tomar 3 ó 5 tazas, repartidas en diferentes momentos del día.

Figura 1 – Hierbabuena, manual plantas medicinales Guatemala.

- En el “ESTUDIO DE LA ACTIVIDAD SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL DE ESPECIES VEGETALES PROCEDENTES DE LA FLORA EGIPCIA” de la Universidad Complutense de Madrid en su página 161 encontramos que reporta sobre la *Mentha Longifolia* (familiar cercana de la hierbabuena – *Mentha Spicata*) “por vía oral se usa para aliviar problemas digestivos como retortijones, flatulencia e indigestión” (<https://eprints.ucm.es/id/eprint/21219/1/T34422.pdf>) Es

importante aclarar que las especies vegetales que son “familiares” tienden a compartir muchos de sus componentes activos, por lo que su utilidad en muchas ocasiones, es similar.

- En el estudio “**DETERMINACIÓN DE LA ETNOBOTÁNICA DE LAS PLANTAS MEDICINALES COMERCIALIZADAS EN LAS PLAZAS DE MERCADOS DE LOS MUNICIPIOS DE TURBO, APARTADO, CAREPA, CHIGORODO Y MUTATA, ANTIOQUIA, COLOMBIA.**” en la pagina 83 se reporta como estas comunidades hacen uso de la hierbabuena para “cólicos” y relata además que esta planta es la “cura tradicional” para todo tipo de dispepsias y síntomas estomacales. (<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/13624>)

Luego de ver como numerosas comunidades alrededor del mundo reportan el uso de la hierbabuena en problemas gastrointestinales, surge la pregunta:

### **¿Y que dice la ciencia acerca de ello?**

Para empezar a comprender porque las comunidades han hecho uso milenario de esta planta con estos fines, podemos comprobar en numerosos estudios científicos modernos como **la ciencia ha develado y ratificado** las propiedades y mecanismos por los cuales esta planta actúa en nuestro cuerpo:

- La revista “World Journal of Gastrointestinal Oncology” presento un artículo llamado “Studies on activity of various extracts of Mentha arvensis Linn against drug induced gastric ulcer in mammals” (**Estudios de varios extractos de Mentha arvensis -Hierbabuena- en contra de úlceras gástricas inducidas en mamíferos**) reporta los numerosos beneficios de la hierbabuena en varios

experimentos y ensayos realizados por los investigadores. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2999094/>) El texto concluye que la hierbabuena es útil para reducir significativamente la inflamación en mucosa gástrica y la actividad secretora de ácido.

- La [ASOCIACIÓN ARGENTINA DE FITOMEDICINA](http://www.colfarn.org.ar/biblio/biblio_archivos/DIGESTIV0%20(2a.parte).pdf) en su presentación pedagógica sobre patologías del sistema digestivo, [menciona la Menta](http://www.colfarn.org.ar/biblio/biblio_archivos/DIGESTIV0%20(2a.parte).pdf) dentro de las plantas útiles en el tratamiento de la gastritis. [http://www.colfarn.org.ar/biblio/biblio\\_archivos/DIGESTIV0%20\(2a.parte\).pdf](http://www.colfarn.org.ar/biblio/biblio_archivos/DIGESTIV0%20(2a.parte).pdf)

**¿Y porque la hierbabuena me puede proteger de los síntomas de la gastritis? ¿Como actúa en el cuerpo? Deben ser las preguntas que surgen en este momento:**

- Puede ser debido a su alto contenido en flavonoides, pues estos tienen un efecto gastroprotector como lo reporta el estudio **“ESTABILIDAD OXIDATIVA Y MICROBIOLÓGICA DE UN EMBUTIDO COCIDO DE VÍSCERAS ROJAS DE *Cavia porcellus* CON EXTRACTO ETANÓLICO DE *Mentha spicata*”** en su pagina 31 (<http://repositorio.lamolina.edu.pe/bitstream/handle/UNALM/2607/004-S349-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).
- En un artículo de revisión titulado **“The physiologic effects and safety of Peppermint Oil and its efficacy in irritable bowel syndrome and other functional disorders”** (Los efectos fisiológicos y la seguridad del aceite esencial de hierbabuena y su eficacia en el síndrome de intestino irritable y otros desordenes funcionales) publicado por la revista *Aliment Pharmacology Therapy* se reporta que: “Al parecer el aceite de menta puede tener



varios mecanismos de acción que incluyen: relajación del músculo liso (a través del bloqueo de los canales de calcio o efectos directos del sistema nervioso entérico); modulación de la sensibilidad visceral (a través de canales catiónicos potenciales del receptor transitorio); efectos antimicrobianos; actividad antiinflamatoria; modulación de la angustia psicosocial. Se ha descubierto que el aceite de menta afecta la fisiología del esófago, el estómago, el intestino delgado, la vesícula biliar y el colon. Se ha utilizado para facilitar la realización de la colonoscopia y la colangiopancreatografía retrógrada endoscópica. Los estudios controlados con placebo apoyan su uso en el síndrome del intestino irritable, dispepsia funcional, dolor abdominal funcional infantil y náuseas posoperatorias. Se han informado pocos efectos adversos en los ensayos con aceite de menta.”  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5814329/>

- En el estudio publicado en el boletín de la sociedad botánica de México por la investigadora Irma Romero Álvarez (Departamento de Bioquímica de la Facultad de Medicina de la UNAM), **“Plantas con actividad anti-helicobacter pylori: una revisión”** encontramos que se comprobó la actividad antibacteriana de la hierbabuena (entre otras plantas medicinales mexicanas) contra el H. pylori, la bacteria causante de la gastritis.  
(<https://www.redalyc.org/pdf/577/57780005.pdf>)  
([https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2013\\_435.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2013_435.html))  
([http://ciencia.unam.mx/leer/241/Plantas\\_medicinales\\_como\\_tratamiento\\_para\\_enfermedades\\_gastrointestinales](http://ciencia.unam.mx/leer/241/Plantas_medicinales_como_tratamiento_para_enfermedades_gastrointestinales))
- Otro académico de la UNAM Josué Velázquez Moyado, **evaluó**

**los extractos orgánicos de plantas medicinales mexicanas con potencial terapéutico**, utilizando diferentes procedimientos o sustancias para proteger el estómago y el riñón, lo que comprobó la efectividad de numerosas especies.

(<https://quimica.unam.mx/estudian-plantas-medicinales-y-procedimientos-para-tratar-enfermedades-gastrointestinales-y-renales/>)

- El estudio **“Especies de Menta como fuentes prometedoras de metabolitos secundarios”** publicado en la revista “Current pharmacological design” reporta de manera magistral: “El uso de especies de menta en la medicina tradicional y convencional se debe principalmente a la presencia de dos clases de biomoléculas secundarias: monoterpenoides en aceites esenciales y diferentes tipos estructurales de compuestos fenólicos. Se sabe que los aceites esenciales actúan como agentes antimicrobianos, antiespasmódicos, carminativos y antivirales. Además, los aceites esenciales de varias especies de menta se han calificado recientemente como antioxidantes naturales. Sin embargo, dado que la composición del aceite es muy variable, la actividad farmacológica depende en gran medida de determinadas trazas químicas. Por el contrario, la composición de los componentes fenólicos es relativamente estable dentro de las especies. **Los compuestos fenólicos más importantes en las especies de Mentha son los FLAVONOIDES.** Las mentas se caracterizan por la presencia de flavonoides lipofílicos específicos. Los compuestos fenólicos de las mentas presentan una amplia gama de actividad farmacológica: antioxidante, antiulcerosa, citoprotectora, hepatoprotectora, colagoga, quimiopreventiva, antiinflamatoria, antidiabetogénica,

etc. Sin embargo, además de sus propiedades curativas, algunas especies de menta pueden presentar efectos adversos sobre la salud humana. Aquí informamos sobre la botánica, la química y la actividad de las especies de *Mentha* con especial respeto a su importancia para la fitoterapia moderna.”

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19075696/>

- <http://europepmc.org/abstract/MED/19075696>
- [https://www.researchgate.net/publication/23656571\\_Mentha\\_L\\_Species\\_Lamiaceae\\_as\\_Promising\\_Sources\\_of\\_Bioactive\\_Secondary\\_Metabolites](https://www.researchgate.net/publication/23656571_Mentha_L_Species_Lamiaceae_as_Promising_Sources_of_Bioactive_Secondary_Metabolites)
  
- El estudio “A Comparative Analysis of the Chemical Composition, Anti-Inflammatory, and Antinociceptive Effects of the Essential Oils from Three Species of *Mentha* Cultivated in Romania” (**Análisis comparativo de los componentes, efecto antinociceptivo y antiinflamatorio de tres especies de *Mentha* cultivadas en Rumania**) publicado en la revista “Molecules” <http://www.mdpi.com/journal/molecules> reporta que “El aceite esencial de *Mentha Spicata* produjo estadísticamente efectos significativos y dosis-dependientes en el componente antiinflamatorio y antinociceptivo.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6155945/>
  
- El estudio “STW 5 is effective against nonsteroidal anti-inflammatory drugs induced gastro-duodenal lesions in rats” (**STW 5 es efectivo contra lesiones gastroduodenales en ratas producidas por AINES -Antiinflamatorios no esteroideos-**) publicado por el World Journal Of Gastroenterology, reporta que **comparando el efecto del Omeprazol versus un compuesto de plantas llamado STW 5**

(Iberis amara, Melissa officinalis, Matricaria recutita, Carum carvi, MENTHA PIPERITA, Angelica archangelica, Silybum marianum, Chelidonium majus and Glycyrrhiza glabra.) se encontraron efectos similares en la inflamación y el dolor.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6815791/>

- Por otro lado se encontró que el STW5 fue mas eficaz para reducir el daño tisular, por encima del Omeprazol. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6815791/> Es de remarcar que el **STW 5 ES UN EXTRACTO FLUIDO HERBARIO USADO EN ALEMANIA HACE MAS DE 50 AÑOS.** (Asi lo reporta el estudio “Herbs and Spices in the Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders: A Review of Clinical Trials en su punto “3.2 – Iberogast STW5”) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6266883/>



Vitaminas, sueño y alergias

Cuidado de la piel y el cabello

Salud íntima

Bienestar digestivo

Dolor y malestar

Gripe y resfriado



Home > Marcas > Iberogast® > Iberogast®



**Iberogast® para el ardor, los gases, la hinchazón abdominal, el dolor de estómago, los cólicos y las náuseas**

VER EN FARMACIA

¿Qué es?

Iberogast – Bayer te cuida

- **Otros estudios acerca del STW 5 0 Iberogast:**
  
- **“STW 5 o Iberogast un tratamiento seguro y efectivo para desordenes gastrointestinales.”**  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3580135/>
  
- **“Preparación herbaria STW 5 para desordenes gastrointestinales funcionales” “Herbal Preparation STW 5 for Functional Gastrointestinal Disorders: Clinical Experience in Everyday Practice.”**  
<https://www.karger.com/Article/FullText/485411>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29421814/>
  
- **«Modulación de la motilidad gastrointestinal mas allá de la metoclopramida y la domperidona: Evidencia clínica y farmacológica de la fitoterapia en desordenes gastrointestinales funcionales» “Modulation of gastrointestinal motility beyond metoclopramide and domperidone : Pharmacological and clinical evidence for phytotherapy in functional gastrointestinal disorders.”**  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5409921/>
  
- **«Fitoterapia en dispepsia funcional: Una revisión de la evidencia clínica de la preparación herbaria STW 5” “Phytotherapy for functional dyspepsia\_ a review of the clinical evidence for the herbal preparation STW 5”**  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S094471130600078X?via%3Dihub>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16978851/>

En Alemania y toda Europa, contrario a lo que pensaría cualquiera que no los conozca o lea a fondo la información disponible, el uso de la herbolaria es parte del sistema de salud, ejemplo de ello, es que la [Comisión Alemana del Medicamento recomienda la Echinacea Purpúrea para la prevención y tratamiento de las infecciones respiratorias virales](#), con todo el rigor científico del caso.

De hecho el Iberogast o STW 5 no solo es utilizado en Alemania, en España también es un medicamento promocionado y de venta libre:

**Suscríbete a mi canal RICAMPUZANO HERBAL!**

A pesar de no estar disponible en Colombia y Suramérica en general, puedes comprarlo en [Amazon](#):

Si quieres saber mas acerca del Iberogast, tal vez quieras leer: [El cambio de la salud está en proceso ¡Hay que hacerlo llegar a Colombia!](#)

### ▪ Otros estudios:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6130740/>  
Actividad de las especies de menta en actividad apoptótica y autofagia. (Previene Cáncer)
- Mentha haplocalyx (Familiar china de la hierbabuena) y su componente Linarin disminuye la respuesta inflamatoria a través de la inactivación del NF-κB  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6154462/>
- Mentha spicata (hierbabuena) y su efectividad en la

flatulencia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7936090/>

- Las maravillosas propiedades del genero Mentha: No son solo "antioxidantes".

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7923432/>

- Composicion química y propiedades de tres clases de Mentha.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6696458/>

**Es de notar**, que estos estudios comprueban, además, que no solo la hierbabuena sino muchas otras especies vegetales ofrecen efecto gastroprotector y antibacteriano gracias a los flavonoides y demás fitocompuestos contenidos en ellas. **La ignorancia es lo que hace de la gastritis una patología "incurable" para muchos.**

Ya sabiendo que las comunidades tienen el uso milenario de esta planta, y que además la ciencia ha comprobado su efectividad, surgen mas preguntas:

**¿Qué dicen los gobiernos de ello? ¿No debería ceñirme a sus directrices?**

Claro que si.

**Numerosos gobiernos del mundo tienen dentro de sus programas de salud, enfoques comunitarios y orientados a la medicina tradicional**, tal como lo dicta la **ONU** en su **AGENDA 2030** para lograr la sostenibilidad en salud. Lo extraño del asunto es que estos programas no tienen la difusión que deberían, tanto que muchos médicos hablan de estos temas como si fuera "chamanismo" o "pseudociencia", cuando en realidad hay millones de biólogos, antropólogos, médicos y químicos farmacéuticos que investigan estos temas con todo el rigor científico.

- En el **listado de plantas medicinales aceptadas con fines terapéuticos** emitido por el **INVIMA** en **2019** (<https://www.invima.gov.co/listados-de-plantas-medicinales-aceptadas-con-fines-terapeuticos>), la hierbabuena es reportada como antiespasmódico, con uso en síntomas gastrointestinales. Además, el **Vademécum Colombiano de plantas medicinales del Ministerio de salud** también hace mención de ello. (<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/vademecum-colombiano-plantas-medicinales.pdf>)
- El **programa nacional de medicina complementaria de Essalud, Lima – Peru**, aporta en su **Formulario nacional de recursos naturales y afines** en la página 154, una revisión sobre las propiedades de la hierbabuena entre las que incluye los síntomas gastrointestinales propios de la gastritis: “Las hojas se usan para tratar afecciones digestivas (diarrea, dispepsia, flatulencia, gastralgia, náusea, vómito) por sus propiedades tónicas y estimulantes estomacal, carminativa, antiespasmódica, antiparasitaria, antisépticas y antiinflamatorias sobre el sistema respiratorio, antisépticas sobre la piel y mucosas, antidismenorreica, antihipocondríaca y antihistamínica. También es usado en reumatismo y neuralgia. Se le emplea también para ayudar al trabajo de parto, hemorragias fuertes en el parto, dolor de barriga, de cabeza, indigestiones estomacales, sedante, aperitivo, antitusivo, balsámico, diurético entre otros.” ([https://ww1.essalud.gob.pe/compendio/pdf/0000004872\\_pdf.pdf](https://ww1.essalud.gob.pe/compendio/pdf/0000004872_pdf.pdf))



Luego de hacer este viaje por algunos datos acerca de la hierbabuena y como los seres humanos hemos hecho uso de esta planta para aliviar los síntomas gastrointestinales, muchas personas aun dirán:

**¿Dónde están los estudios multicéntricos randomizados y bien controlados que me garanticen que ha sido probada en muestras poblacionales adecuadas de millones de personas y... (la historia sigue, ya saben a que me refiero...)???**

A estas personas les doy un dato interesantísimo que les brinda tranquilidad, y por el cual los gobiernos dentro de sus planes, cuentan con estudios y programas completos acerca de las medicinas tradicionales, a pesar de que algunas carecen de este tipo de estudios “AAA”.

Existe, dentro de la antropología y etnobotánica, un concepto llamado **“Uso tradicional”** el cual se refiere a que, si una planta o tratamiento tradicional ha sido usado por varias generaciones en una región o comunidad, con demostrada eficacia y seguridad, esto equivale a un estudio realizado en una población adecuada (varias generaciones) y el tiempo transcurrido demuestra su inocuidad. Es por ello que el **INVIMA** dentro de sus clasificaciones incluye **“Productos naturales de uso tradicional”**.

<https://www.invima.gov.co/listados-de-plantas-medicinales-aceptadas-con-fines-terapeuticos>

Así que pueden estar tranquilos. Si toman una bebida de hierbabuena, no estarán atentando contra su seguridad, ni incurriendo en “prácticas peligrosas”.

Ya teniendo todo claro, y habiendo navegado en esos estudios que quedan “relegados en las bases de datos y los ratones de

biblioteca", ¿Qué piensas?

¿Será que tenemos todo un universo por descubrir?

**Ricardo Campuzano**