Desprenden este aroma mentolado que permite distinguirla fácilmente.Dentro de los beneficios que se han otorgado a la menta para la salud se incluyen el alivio de trastornos digestivos, el tratamiento de la gripe y la tos, el alivio de dolores musculares y articulares, y la eliminación del mal aliento.Asimismo, se ha dicho que la menta puede ayudar a la salud cardiovascular gracias a que contiene anticoagulantes, y el cuidado íntimo femenino, con uso tópico en irritaciones por depilación.Sin embargo, es importante dejar claras cuáles son las contraindicaciones que se han encontrado para la menta.Entre ellas se sabe que no es recomendable usarla si el paciente tiene acidez estomacal o úlcera digestiva, tampoco se recomienda para personas con insomnio o alergias constantes.En el caso específico de pacientes en estado de gestación o lactancia, los expertos afirman que se debe consultar con el médico para evitar efectos secundarios desconocidos. #CubaPorLaVida

Phoca PDF