

Nombre científico: *Hyptis suaveolens* (L.) Poit
Nombres comunes: Chan, Bushmint, Pignut
Familia: Lamiaceae



Descripción: Es una hierba o arbusto de hasta 2 m de altura, aromático, los tallos pubescentes. Hojas simples, opuestas, ovadas, el ápice agudo, el margen aserrado. Inflorescencias con 4–8 flores, pediceladas, la corola azul, morada, blanca o morada con manchas blancas. Frutos de 3–4 mm de largo, ovoides, café al madurar, con muchas semillas negras y aplanadas.

Distribución natural: De México y las Antillas a Brasil, Bolivia y Paraguay.

Usos alimenticios y funcionales: Las semillas se consumen con agua para preparar bebidas (chan, pinol), al estar en agua sueltan un mucílago. También se comen como hojuelas. Contiene proteína, carbohidratos, grasas y fibras, además de varios fitonutrientes como alcaloides, taninos, flavonoides y terpenoides. También son ricos en potasio, calcio, magnesio, nitrógeno, sodio y fósforo.

Usos medicinales: Se hierve y se toma el líquido amargo para tratar fiebre, dolor de estómago y compresas para artritis. Las hojas se usan para daños de la piel causados por hongos. El fresco de chan se usa para refrescar el estómago después de consumir cosas picantes. Los aceites esenciales de las hojas tienen potencial antimicrobiano y antifúngico. Los extractos de raíz son antivirales. En general, se le atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiespasmódicas, antisépticas, anticancerígenas, antiulcerosas, antimicrobianas, antibacterianas, antivirales, antifúngicas, antidiabéticas, antifertilizantes, diaforéticas, anticutáneas, antirreumáticas, actividad antiulcerosa, gastroprotectora, inmunomoduladora y analgésica.

Referencias: (Fernández, 2009; Mishra et al., 2021; Umedum et al., 2014)