

# М'ята, її лікувальні властивості

Згадуючи про м'яту, на розум відразу приходить свіжий, холодний, запашний присмак. Цілющі властивості м'яти описував в глибокій стародавності ще відомий Гіппократ. Ну що ж ми знаємо про корисні властивості м'яти сьогодні?

## Лікувальні властивості м'яти

По-перше, користь м'яти для серцево-судинної системи доведена вже давно і перевірена часом, також м'яту з успіхом вживають при лікуванні захворювань дихальних шляхів.

М'ята – незамінний засіб при застуді, головних болях і запамороченнях, при відсутності апетиту теж приймають м'яту. М'ята відмінно стимулює і налагоджує роботу печінки і жовчного міхура. Якщо запор або навпаки пронос, здуває живіт, нудить, то теж допоможе м'ята. Вона відмінно відновлює роботу кишечника. М'ята – відмінний розслаблюючий і протизапальний засіб.

Листя м'яти допоможуть знизити біль при ударах, синцях і розтягненнях, а при незначних травмах зовсім позбавити від нього.



*Наиболее распространенные виды мяты:*



1 Перечная



2 Длиннолистная



3 Водная



4 Душистая



5 Полевая

## Які властивості перцевої м'яти?

Ефірна олія перцевої м'яти, до складу якої входить головним чином ментол, дає нам можливість називати м'яту бактерицидною рослиною, яка буде корисною при обмороженнях, подряпинах, і навіть при порізах. Ефірне масло м'яти часто радять вдихати тим, кого турбують часті запаморочення і неприємність, а також тим, хто застудився чи підхопив вірусну інфекцію.



# Олія м'яти має також лікувальні

## властивості

Вона допоможе полегшити зубний біль, а також освіжити ротову порожнину. М'ятна олія також використовується, як зміцнювальний ароматичний засіб для ванни. Можна додати кілька листочків м'яти у ванну – так ми зможемо позбутися від шкірного свербіжу, при цьому отримуємо неповторний аромат тіла.

М'яту також активно використовують і в кулінарії. Вона відмінно поєднується з куркою, рибою, морепродуктами. Можна додати м'яту в освіжаючі прохолодні напої або в легкі овочеві салати.

При вагітності також можна застосовувати м'яту в боротьбі з токсикозом, нудотою. Але ось ефірну олію м'яти під час вагітності протипоказано застосовувати.

Можна самим зібрати і висушити м'яту, так як ця трава зберігає всі свої корисні властивості навіть при висушуванні. Тільки сушити м'яту слід в темному, добре провітрюваному приміщенні, бажано на папері. А от зберігати м'яту слід у фарфоровому або скляному посуді, з щільно закритою кришкою, у сухому і темному місці.

Ось і все про м'яту і її [лікувальні властивості](#).



**Multi Chem**  
[www.multichem.co](http://www.multichem.co)

натуральна ефірна  
олія

**М'ЯТИ**  
(Індія)



# В чому полягає небезпека м'яти для організму людини

Багато хто звик вважати, що все дари, які підносить нам природа, корисні для здоров'я. Але, на жаль, навіть найпоширеніші і, здавалося б, цілющі трави можуть негативно впливати на організм людини

## Шкода м'яти

А от чоловікам захоплюватися м'ятою не варто, оскільки вона знижує кількість тестостерону в крові і послаблює потенцію і потяг до прекрасної статі.

**Чи шкідливий чай з м'ятою і вагітним жінкам:**

Є думка, що він може вплинути на формування плоду, особливо, якщо це хлопчик. **Не рекомендується м'яту і під час грудного вигодовування дитини, вважається, що її відвари зменшують кількість материнського молока.** Протипоказана м'ята і людям зі зниженою кислотністю шлункового соку, так як знижує її ще більше.

## Як правильно вживати

М'ята сама по собі дуже ароматна і смачна, тому її можна заварювати, як чай. **Але багато хто воліє додавати її в зелений і чорний чай або в лікувальні трав'яні збори.** Настоявати м'яту треба не менше 10 хвилин. Влітку м'ятний чай зазвичай п'ють холодним, з лимоном. **Цей напій чудово освіжає в спеку.** Листя свіжої м'яти часто додають в коктейлі, кондитерські вироби, м'ясні страви і овочеві салати, що робить їх смак особливо вишуканим. Використовують м'яту і при консервації помідорів і огірків.

[ред. код](#)

вно відоме людині як [лікувальний засіб](#) і [прянощі](#).

висівають рано на весні з розрахунку 100 г на 100 м<sup>2</sup>, глибина сівби 2—3 тижні. Для прискорення проростання насіння намочують і витримують при -20°C, після чого висушують та висівають. Деякі рослини цвітуть у перший і наступні роки.

Ефірні олії широко використовують у [харчовій промисловості](#), у кондитерстві та в коньяках типу «Кюммель». З листків та молодих верхівок можна готувати приправу до тушкованої яловичини, овочевих пюре.<sup>[1]</sup> Неодмінний

[ред. код](#)

[Ефірної олії](#) (основні її компоненти — [карвон](#) і [лимонен](#)), 14—22 % [лімоненової кислоти](#) та [дубильні речовини](#). З трави виділяють [кверцетин](#), [кемпферол](#) та [ізорамнетин](#), а також [ацетилові](#)

[ред. код](#)

при [затощі](#) і [боліях у кишковошлунковому тракті](#) для підсилення



