

Мята

Мята относится к семейству яснотковых. По легенде, душистые свойства растению подарил древнегреческий бог подземного царства Аид. Так он хотел увековечить память о своей возлюбленной нимфе Минте (Mentha), которую ревнивая жена Аида превратила в садовую траву.

Мята, как лекарство, исцеляющее от «физических немощей» и «душевных страданий», упоминается с древних времён. Ароматные масла вдыхали для улучшения настроения, венки из свежих листьев носили для «прояснения ума», отвары принимали внутрь от желудочной и зубной болей, настои наносили на кожу, чтобы освежиться и защититься от укусов насекомых. Из Рима мятная трава попала в северную Европу, где прижилась как ароматизатор для полости рта, тела, жилых помещений.

Древнерусское название мяты — бежава. Ее пучки развешивали в избах, чтобы уберечь дом от злых духов. В Троицын день девушки клали свежую веточку бежавы под подушку, чтобы погадать на будущего мужа.

Состав и полезные свойства мяты

Лекарственные свойства растения связаны с тем, что его листья содержат множество важных биоактивных элементов:

- фитонциды – подавляют рост болезнетворных бактерий;
- ментол – действует как антисептик и анестетик;
- эфирные масла – расширяют сосуды, уменьшают тошноту, обладают спазмолитическим и противовоспалительным действием;
- каротин – природный иммуностимулятор, снижает выработку свободных радикалов;
- витамины D, A, C, B – укрепляют иммунитет, положительно воздействуют на нервную, зрительную, костную системы.
- цинеол – действует как отхаркивающее средство;
- дубильные вещества – обеззараживают раны, борются с воспалением слизистых оболочек.

Благодаря богатому составу, мята обладает антисептическим, противовоспалительным, успокаивающим, сосудорасширяющим действием. Полезные свойства мяты используют в производстве косметики, парфюмерии, зубных паст, лекарственных препаратов. Содержание ментола придает растению особенный вкус и аромат, благодаря чему оно улучшает вкус коктейлей, салатов, лимонадов, кондитерских изделий.

