



## **МЯТА ПЕРЕЧНАЯ (Mentha piperita)**

Родовое название *Mentha*, согласно преданию, произошло от имени нимфы Минты, олицетворявшей в древнегреческой мифологии человеческий разум. Согласно легенде владыка царства Мёртвых и супруг Персефоны - Аид - полюбил наяду Минту. Она покровительствовала небольшим речкам и родникам. Там, где жила Минта, воздух всегда был сказочно чист и прозрачен. Уставшим путникам она возвращала силы, больных исцеляла, а старикам дарила долголетие. Узнав о неверности мужа, ревнивая повелительница подземного царства обратила свою соперницу в лекарственное растение - мяту. От греческого названия растения «*minthe*» произошло латинское *menthe*. Это же название перешло в славянские языки, видоизменившись в современное русское слово «мята».

Мята считалась травой Афродиты и использовалась как афродизиак. В Древнем Риме мята была одной из самых популярных пряностей. Римские женщины жевали листья мяты с медом, чтобы отбить запах алкоголя. Аромат мяты служил добрым признаком. В Риме считалось, что мятный запах поднимает настроение и способствует оживленной застольной беседе, поэтому пиршественные залы обрызгивали мятной водой, столы натирали мятными листьями, а гостям предлагали венки из мяты. Считалось, что аромат мяты возбуждает работу мысли, поэтому римский историк Плиний Старший постоянно носил на голове венок из свежей зелени мяты, рекомендуя делать это и своим ученикам. Обычай этот дожил до средних веков.

Древние евреи из мяты делали духи и использовали эту пряность для приготовления пасхального ягненка.

Итальянцы настаивали вина на мяте.

На востоке делали сладкие напитки со льдом (шербеты), в которые для свежести добавляли мяту.

Средневековые придворные повара выделяли из мяты эссенцию для окрашивания омлетов и других блюд.

В Южной Америке мята использовалась для приготовления бодрящих напитков. Южноамериканское название мяты буквально переводится как «хорошая трава».

Пучки мяты, найденные в гробницах фараонов, использовались как благовония.

Мята с древнейших времен культивировалась в Китае и Японии.

Гиппократ указывал на мочегонные и стимулирующие свойства мяты, римляне употребляли ее как вспомогательное средство для пищеварения. Авиценна назначал ее при внутренних кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при головных болях. На Руси мята называлась «перекоп», «бежава» и «драголюб». Мяту ценили за ее аромат и добавляли во многие блюда – от щей и кваса до пряников.

Гигиенические достоинства мяты были известны издавна и на Руси. Ни одна баня не обходилась без мяты. Издавна мятой устилалась полки в бане, мяту заваривали в кипятке и этим экстрактом «подавали» пар. В сочетании с другими травами, настой мяты, попав на раскаленные камни, превращается в пар, обладающий в первую очередь антисептическим эффектом. Целебный, ароматный пар в сочетании с жаром убивает почти все бактерии на коже и в верхних дыхательных путях. После бани обливались таким экстрактом. Мятной травой натирали полки в бане, но уж и совсем обязательным атрибутом в бане было питье холодного мятного кваса. Кстати, на Руси всегда славились мятные квасы, что отмечают и иностранцы, посещавшие Россию, в том числе и в Петровские времена. Баню с мятой и березовым веником любил Петр I.

Невысокое холодостойкое и неприхотливое многолетнее растение семейства губоцветных, с гладкими овальными листьями и мелкими лиловыми цветками. Все растение обладает сильным ароматом.



### **Характеристика:**

Бесцветная жидкость с чистым, прохладным, бодрящим, свежим ментоловым ароматом с легким оттенком камфары и фруктов - доминирующий - бодрящий, холодный, свежий. В состав эфирного масла Нарин входит до 50% ментола.

Основные действующие компоненты эфирного мятного масла - ментол и азулен - обеспечивают разнообразный спектр лечебных эффектов.

За счет присутствия азулена эфирное масло мяты обладает выраженным противовоспалительным действием. Повышает показатели неспецифической резистентности организма, улучшает бактерицидные свойства слизистой оболочки рта и кожи. Положительно влияет на бронхолегочную систему: восстанавливает бронхиальную проходимость, снимает спазм бронхов.

Активный действующий компонент мятного масла - ментол, обеспечивает лечебный эффект на сердечно-сосудистую систему.

Современной наукой установлено, что содержащийся в масле Мята ментол при нанесении на кожу или слизистую оболочку возбуждает холодовые рецепторы и вызывает ощущение холода. Поверхностные кровеносные сосуды сужаются, а сосуды внутренних органов расширяются, при этом наблюдается легкое местное анестезирующее действие.

### **Метод получения:**

Свежие листья в период бутонизации используются для выделения эфирного мятного масла методом гидродистилляции. Для получения 1 кг масла необходимо 40-50 кг сырья.

### **Эмоциональное воздействие**

Нормализующее влияние на нервную систему, приятно освежает и бодрит, не перевозбуждая. Снимает нервно-психологическое напряжение, остужает гнев и вспышки ревности. Утром способствует приятному пробуждению, а ночью помогает уснуть без волнений. Восстанавливает силы, устраняет нервное перевозбуждение, нервозность, спровоцированные утомлением и дефицитом сна. Потенцирует интеллектуальную деятельность женщин. Повышает доверие, устраняет ожидание неприятностей, чрезмерную концентрацию сознания на негативных сторонах жизни. Яркий, освежающий запах мяты прекрасно стимулирует при умственных переутомлениях, снимает депрессию, смягчает состояние напряжения и бодрит.

### **Энергетическое равновесие**

Обеспечивает баланс энергий во всех энергетических оболочках, освобождая от энергетических блоков, защищает от вторжения негативной энергетики, улучшает взаимопонимание между людьми, повышает доверие. Усиливает дыхание, пульсацию, обновление энергетического слоя. Устраняет напряжение и ожидание неприятностей. Препятствует проецированию "черных дыр" на свою жизнь. Помогает побеждать болезни.

### **Магическое действие**

Магическое действие этого масла находится под влиянием Меркурия - планеты путешественников и коммерсантов - всех, кто занимается рекламой и PR, посредников и дипломатов, игроков и алхимиков. Этот аромат действительно волшебным образом улучшает взаимопонимание между людьми и позволяет навести порядок в запутанных делах.

### **Целебное действие:**

Противовирусное, антибактериальное, инсектицидное, жаропонижающее, потогонное.

В области медицины эфирное масло мяты признано как эффективное спазмолитическое средство

### **Сердечно-сосудистая система**



Оказывает спазмолитическое воздействие на сосуды головного мозга, расширяет коронарные сосуды. Эффективно при головокружении, успокаивает головную боль, улучшает мозговое и коронарное кровообращение. Снимает головную боль, вызванную гипоксией и переутомлением; облегчает боли в сердце при неврозах, стенокардии, восстанавливает сердечный ритм. Валидол — раствор ментола в метиловом эфире изовалериановой кислоты. Его назначают при легких приступах стенокардии, неврозах, а также при морской и воздушной болезнях как противорвотное средство.

#### **Дыхательная система**

Оказывает смягчающее, противовоспалительное действие при охриплости и потере голоса. Устраняет ларингиты. Применяется для лечения простудных заболеваний, различных воспалений верхних дыхательных путей, гриппа, насморка, бронхита. Повышает иммунитет, сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

#### **Пищеварительная система**

Купирует боль и воспаление при кариесе, воспалении десен, стоматите. Улучшает пищеварение, обеззараживает желудок, используется при вздутиях, несварении, диарее, купирует приступы изжоги, колики. Является легким желчегонным, способствует растворению камней в желчном пузыре, обладает мягким мочегонным эффектом. Снимает приступы тошноты. Устраняет запах изо рта. Успокаивает боль при проявлениях гастрита; при пищевом и алкогольном отравлениях. Нормализует моторику и секрецию желудочно-кишечного тракта (особенно хорошо действует при повышенном газообразовании, тошноте и рвоте).

#### **Опорно-двигательная система**

Быстро ликвидирует мышечные боли, связанные с повышенной или резкой нагрузкой. Противотравматическое, рассасывающее.

#### **Нервная система и органы чувств**

Смазolitik. Устраняет болевой синдром различной этиологии, снимает менструальные, головные боли, вызванные гипоксией, переутомлением и мигрени. Устраняет тошноту, головокружения, рвоту, симптомы морской болезни. Повышает адаптационные возможности и сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Снижает метеозависимость.

#### **Косметическое действие**

Может использоваться по уходу за любым типом кожи. Улучшает цвет, стягивает поры, регулирует производство кожного сала (себума). Сохраняет влагу в сухой коже. Освежает, «пробуждает» кожу, стирает с лица следы усталости, неполноценного сна, духоты и гипоксии. Уменьшает лабильность к внешним факторам. Повышает защитные функции эпидермиса. Устраняет бактериальные дерматиты, угревую сыпь, сосудистый рисунок и куперозы. Хорошо подходит для ухода за жирной и раздраженной кожей, благодаря возбуждающему, освежающему и антисептическому действию.

#### **Обезболивающие свойства**

- Зубная боль
- Невралгия,
- Боли в ногах
- Ревматизм
- Мышечные боли
- Менструальные боли (альгоменорея)

#### **Возможные сочетания**

масло Эвкалипт, масло Лаванда, масло Лимон, масло Розмарин, Миндальное молочко, Функциональное масло.

#### **Методы использования эфирного масла мяты**

- ингаляции горячие: 2 капли на 0,5 литра воды (5 минут)



- полоскания: 3-4 капли на стакан воды
- аромаванны: 2 -6 капель
- компрессы: 4-6 капель на стакан воды
- общий массаж: 8-12 капель на 30 мл базового масла
- растирания: 4-6 капель на 10 мл базового масла
- аромалампы: 4-6 капель
- внутреннее употребление после консультации со специалистом

#### **Косметическое воздействие**

- обогащение косметических средств: 2 капли на 10 мл основы
- аромаванны: 5 - 7 капель
- (простудные заболевания, спазмы кишечника, варикозная болезнь вен, способствуют снижению веса, устранению целлюлита)
- компрессы: 4-6 капель на стакан воды
- антицеллюлитный массаж: 6-14 капель на 30 мл базового масла

#### **Эмоциональное воздействие**

- аромаванны: 2 -6 капель
- общий массаж: 8-12 капель на 30 мл базового масла
- аромалампы: 4-6 капель

#### **Энергетическое равновесие**

- аромалампы: 5 - 8 капель (респираторная вирусная инфекция, гипертония, нормализует мозговое кровообращение, способствует концентрации внимания, повышает работоспособность, улучшает зрение, очищает воздух от табачного дыма).
- аромамедальоны: 2-3 капли
- (при головокружении, тошноте, укачивании в автомобиле, при повышении артериального давления).

#### **Меры предосторожности**

- При нанесении на кожу - покалывание, ощущение холода в течение 2-3 минут. Реакции естественны.
- Обратите внимание, что мяту считают "**женской травой**", поэтому не рекомендуется применять (часто и в больших дозах) эфирное масло мяты молодым мужчинам, чтобы не подавить их сексуальное влечение.

#### **Противопоказания:**

Не применять при беременности и кормлении грудью, задерживает лактацию, не применять детям до 6 лет, так как содержит в большом количестве ментол, может вызвать бронхоспазм; не применять при аллергических бронхоспазмах у взрослых, и аллергическом «сенном» рините; не применять при прохождении гомеопатического лечения (так как мята доминирует и "отменяет" действие гомеопатических средств).

Избегать нанесения под глазами. Не стоит пользоваться в течение длительного времени, поскольку она может нарушить обычный режим Вашего сна. В сильных дозах нарушает сон.

При прямом нанесении на кожу (в чистом виде) возможен ожог.

#### **Рецепты красоты и здоровья с эфирным маслом мяты**

##### **При рините:**

масло растительное или базовое 10 мл (1 ст. ложка) + эфирные масла: 2 к. мяты, 2 к. чайного дерева, 1 к. эвкалипта.

Рекомендации:

смочить ватный тампон бальзамом и осторожно ввести его в ноздри, распределить бальзам внутри и снаружи по крыльям носа.

Этот процесс повторяйте по 3 раза в день до прекращения насморка.



**При укачивании:** на носовой платок или бумажную салфетку капнуть 2-3 капли эфирного масла, вдыхать аромат 15-20 минут

**При болях в сердце** и других симптомах стенокардии: 1-2 капли на кусочек сахара, держать во рту до полного растворения.

**При мышечных болях:** растирания 4-6 капель на 1 ст. ложку растительного масла или крема

**При воспалении десен:** полоскания 3-4 капли на стакан воды

**Аппликации на десны:** 5 капель на 10 г растительного масла (зубная боль, воспаление десен, для профилактики пародонтоза).

**При чувствительной кожи всех типов:** стереть с лица следы усталости, устранить раздражения: 2 капли на каждые 10 мл тоника. Протирать усталую и чувствительную кожу утром и/или вечером после очищения.

#### **Мятное гурманство**

##### **Ароматизация чая.**

На стенки емкости с плотной крышкой 2-4 капли эфирное масло мяты; засыпать в емкость сухой чайный лист (200 грамм). Ставим емкость с чаем в темное место на 2-4 дня. Один-два раза в день емкость нужно встряхивать. Заваривать как обычно.

**Чай с мятой** избавляет от излишнего волосяного покрова.

##### **В приготовлении пищи.**

Используйте мяту перечную для ароматизации кондитерских изделий; жаркого из баранины, гарниры из тушеной капусты, моркови, гороха; добавляют в соусы. 1-2 капельки в тесто, мясные блюда и гарниры. Мята стимулирует аппетит, улучшает пищеварение.

При изжоге: 2 капли эфирного масла мяты + 1/2 чайной ложки кефира. Запивать водой.