

Máta povzbuzuje trávení i chuť k jídlu



Podle antických bájí byla **Menta nymfa proměněná** zamilovaným Plutem ve **voňavou rostlinu**. Ve starém Řecku se pak máta sypala do hodovních síní, aby osvěžila a dezinfikovala vzduch.

Máme mnoho druhů máty

Běžně se rozlišuje kolem **15 druhů máty**. Některé z nich mají **osvěžující ovocné vůně, například po citrónu, bergamotu, pomeranči, grapefruitu a dokonce i banánu**. Na náš organismus působí většinou stejně nebo velmi podobně. Nejznámější a nejrozšířenější je ovšem máta peprná.

Máta peprná (Mentha piperita) je vytrvalá bylina s dřevnatým stonkem z čeledi hluchavkovité. Je to přirozený hybrid máty vodní a máty klasnaté. Patří mezi léčivé rostliny – sbírá se její nať, ze které se nejčastěji připravuje čaj. Máta má **silné aroma, které způsobuje především menthol**. Toho se využívá při výrobě bonbonů, žvýkaček či mátového likéru (tzv. peprmincka nebo zelená).

Proč je máta zdravá?

Listy máty **obsahují silici s hlavními složkami mentolem a mentonem**. Dále obsahuje menthofuramen, piperot, třísloviny, hořčiny, flavonoidy, kyselinu octovou a dalších asi 40 látek. Ty mají **blahodárné účinky na činnost trávicího ústrojí**.

Máta pomáhá odstraňovat křeče, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, působí protizánětlivě a proti nadýmání. Též podporuje funkci přídatných orgánů – jater, slinivky břišní a žlučníku. Inhalace máty **pomáhá při zánětech dýchacích cest**. Podstata působení mentolu spočívá ve snižování napětí hladkého

svalstva. Snižování tlaku ve vnitřních orgánech zabraňuje a předchází bolestem.

Mentol vyvolává také pocit chladu a znecitlivuje, proto se ztrácí nepříjemné pocity jako je například svědění. Při nechutenství se podává mátový čaj, **máta pomáhá i proti nespavosti, stresu a bolestem hlavy, působí antisepticky a mírní křeče.**

Použití máty v kuchyni

Čerstvé listy se používají **do omáček, moučníků, nápojů a salátů.** Máta je jednou z ingrediencí do oblíbeného míchaného nápoje Mojito. Recept na **klasický koktejl mojito** naleznete ZDE

Náš tip: Domácí mátový olej

Jak jej připravit?

Mátové listy nasekáme najemno a vložíme do sklenice s kvalitním olivovým olejem. Necháme 4 týdny macerovat na teplém místě, pak slijeme do malých lahviček, které dobře uzavřeme. Mátový olej skladujeme v temnu a chladu.

K čemu mátový olej používat?

- Při svíravých **bolestech hlavy** vmasírujeme mátový olej na čelo nebo do spánků.
- Při **cestovní nevolnosti** čicháme mátový olej.
- Při **zánětu v krku** kápneme do sklenice s vodou 2 kapky mátového oleje, zamícháme a kloktáme.
- **Pohmožděniny** potíráme několikrát denně směsí 10 kapek mátového oleje se 2 lžícemi 40 %-ního etanolu.
- Několik kapek mátového oleje přidáváme **do koupelí nohou.**