

## Лечебные свойства

Самое известное свойство растения - способность успокаивающе воздействовать на нервную систему. Благодаря этому траву применяют в качестве вспомогательного средства в лечении легких психологических расстройств, бессонницы. Отвар мяты оказывает легкое слабительное действие, повышает эластичность сосудов, нормализует работу желудка и кишечника, ускоряет метаболизм.

Доказано также свойство растения улучшать интеллектуальную деятельность, снимать спазмы, болевой синдром. Оно обладает желчегонным, противомикробным, спазмолитическим, иммуномодулирующим свойствами.

Для достижения быстрого эффекта можно использовать мяту в таблетках, которые продаются в аптеках. Их применение целесообразно при рвоте, тошноте, спазмах гладких мышц. Эти свойства будут уместны в дороге, например, при укачивании или при токсикозе, если нет противопоказаний.

Трава успокаивает мигрень, помогает при менструальных болях, лечит простуду, заболевания женской половой системы. Она способствует лечению:

- Проблем с памятью.
- Герпеса.
- Пневмонии.
- Высокого давления.
- Острых симптомов климакса.

Мята мочегонная или нет - на этот вопрос специалисты отвечают утвердительно. Мочегонные свойства травы применяются для лечения отечности.

**При диабете.** В емкость сложить 3 ч.л. мытных листьев мяты и 1 ч.л. корней одуванчика. Залить травы стаканом кипятка, поставить греться на плиту на пару минут, дождавшись кипения. После этого снять с плиты, настоять под закрытой крышкой полчаса. Готовый напиток пьют по ¼ бокала натощак.

**Ванна с мятой.** В стакане жирных сливок или развести три капли эфирного масла мяты (можно использовать высококонцентрированный отвар травы), влить в наполненную теплой водой ванну. Время проведения процедуры определяется индивидуально, а еще лучше, если его установит наблюдающий доктор. В среднем сеанс длится 10-15 минут. Такая ванна обладает успокаивающими свойствами, помогает при бессоннице, заболеваниях суставов, неврозах, при воспалительных процессах в мочеполовой системе, а также при мышечных спазмах и болях. Перед сеансами нужно провести тест на аллергию, нанеся немного разбавленного масла на внутренний сгиб локтя. Если спустя полчаса в месте нанесения появилось покраснение, зуд или жжение — использовать масло, как и саму мяту, в лечении нельзя

**Имеются противопоказания  
Перед применением обратитесь к врачу!**

**МАДОУ «Детский сад № 58**

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. Л. Толстого, 29, В. Бирюковой, д.3.

Телефон: 8(3424) 23 22 78

**МАДОУ «Детский сад № 58»**

## Мята перечная



**Серия  
«Аптекарский  
огород»**



Тел. 8(3424) 23 22 78

**Мята перечная**, она же мята холодная и мята английская (лат. *Méntha p i p e r í t a* ) , - травянистое растение; вид рода Мята (*Me nth a*) семейства Яснотковые (*Lamiaceae*).

В высоту мята перечная может достигать метра, листья темно-зеленого цвета по форме имеют сердцевидное основание с заостренным концом, черешки практически не выражены. Снизу они светло-зеленого цвета, в ширину около 2 см, а в длину 4-6 см. *Мята перечная имеет небольшие цветки, но выращивают это растение вовсе не из-за этого.*

В России селекционные сорта мяты перечной в промышленных масштабах выращивают в Краснодарском крае и Воронежской области.

**Стебель** - прямостоячий, 30-100 см высоты, полый, четырёхгранный, прямой, ветвистый, густолиственный, голый или с редкими короткими прижатыми волосками. **Листья** - накрест супротивные, продолговато-яйцевидные, короткочерешковые, заострённые, с сердцевидным основанием и остропильчатым краем. **Цветки** - мелкие, обоеполые или пестичные, светло-фиолетового цвета, собраны на верхушках побегов полумутовками, образующими колосовидные соцветия (тирс). Венчик пятичленный, слегка неправильный (неясно двугубый), розоватый или бледно-фиолетовый. Цветёт с конца июня до сентября. **Плод** - ценобий, состоит из четырёх орешков. Плоды образуются редко.

## Выращивание

Главное, что надо помнить перед посадкой перечной мяты, - это растение относится к ползучим, и если его рост не контролировать, то оно, подобно сорняку, заполнит весь участок.

Но не стоит переживать – эту проблему очень легко устранить. Для этого в почву необходимо вбить ограничители, которые будут сдерживать дальнейшее разрастание корневищ. Если подходить к делу со всей серьезностью, то мяту можно выращивать в больших контейнерах с дренажными отверстиями, но также для этих целей отлично подойдут листы шифера или железные обручи бочек.

Считается, что перечную мяту лучше всего сажать в середине весны либо в начале последнего месяца лета.

**Важно!** *Не сажайте это растение слишком близко к другим, она может просто-напросто их выжить.*

Выбирая место, где посадить мяту, стоит обратить внимание на освещение. Мята любит свет, но в то же время не любит сухость, которую провоцирует солнце. Из-за этого мяту лучше всего сажать в полутени, оптимальным для мяты считается 4 часа солнца в день.

Перечная мята предпочитает хорошо дренированные, плодородные почвы. Глинистые грунты ей совершенно не подходят, в них растение не выживет. Избыток влаги скажется на внешнем виде мяты, поэтому не рекомендуется сажать ее в местах, где грунтовые воды проходят близко к поверхности. *Для не слишком богатых почв советуют добавлять в них навоз, однако использовать следует исключительно перепревший.*

## Рецепты

**Мята для печени.** Вскипятить литр воды, всыпать горсть мятных листочков (свежих), продолжать варить пять минут. Готовый отвар накрыть крышкой, дать настояться до полного остывания. После этого влить свежий сок одного лимона и апельсина, добавить 3 ст.л. меда, хорошо перемешать. Состав процедить, пить по стакану в день. Этот напиток хорошо влияет на печень, способствует ее очищению.

**Мята при панкреатите.** В стакан сложить 4 измельченных свежих листа и залить кипятком. Выждать полминуты, слить жидкость, оставив листья. Залить траву еще раз свежим кипятком, дать настояться 2-3 минуты, после чего вынуть листья. Пить такой чай нужно в теплом виде. Если нет противопоказаний, полезно добавить в напиток ложечку меда.

**Мята при подагре.** Необходимо употребить настойку из полыни и мяты (смешав готовые настойки трав в пропорции 1:2 соответственно), придерживаясь следующей схемы: первый день – 1 капля (на стакан или полстакана воды), второй день – 2 капли и так до 15-го дня. Затем начать обратный отсчет. Вернувшись к одной капле, необходимо сделать перерыв на пару недель. Лечение проводится тремя курсами два раза в год. Если во время терапии возникли неприятные ощущения, обратный отсчет следует начинать с этого момента. Например, если самочувствие испортилось на 6 каплях, со следующего дня нужно начинать терапию 5-4-3-2-1 капли.