

Мята перечная: лечебные свойства и противопоказания.



Мята перечная (латинское название — *Mentha piperita*) — ценное пряно-ароматическое растение, обладающее лечебными свойствами. Менту нередко можно встретить на приусадебных участках, как правило, в палисадниках вблизи дома, чтобы она всегда была "под рукой" для заварки ароматического чая. Для нужд фармацевтической и пищевой промышленности эту культуру выращивают в специализированных хозяйствах, причем, ежегодно под нее отводят все большие площади. Мята используется в производстве ароматизаторов и экстрактов, а также служит основным сырьем для получения ментола.

Эта культура известна еще как мята английская, или холодная. Именно ментол вызывает приятное ощущение холода при попадании на слизистые оболочки, поэтому мята известна под псевдонимом "холодная". В некоторых источниках перечная мята упоминается как "английская", так как культура, а, по сути — гибрид, была обнаружена на берегах Туманного Альбиона в 1696 году, откуда и получила дальнейшее распространение.



Мята — неотъемлемая часть религиозных и языческих ритуалов: пучки растения развешивают у икон, в углах дома как оберег, ее травой устилают пол на праздник Святой Троицы.

Листья мяты используются для ароматизации уксуса и в качестве добавки к чаю.

Сбор и заготовка лечебного сырья

Для лекарственных целей используют листья мяты, которые собирают в сухую погоду в начале цветения растений, то есть тогда, когда в них наблюдается максимальная

концентрация действующих веществ. Период цветения мяты растянут во времени (с июня по сентябрь), поэтому фактически заготавливать лечебное сырье можно в течение всего лета. Сушат мяту быстро, под навесами на сквозняке, после чего затаривают в картонные коробки. Измельчать сырье рекомендуется непосредственно перед приготовлением препаратов, чтобы избежать потерь эфирного масла. При условии правильного хранения, сушеная мята сохраняет лечебные свойства в течение 2-х лет.

Химический состав

Эфирное масло, которое содержится в железистых клетках листьев, — самая ценная составляющая лечебного сырья. Содержание эфирного масла в листьях достигает до 3%. В составе масла: ментол (до 60%) и его производные и изомеры (изоментон, ментон и пр.), а также органические соединения тритерпеновой природы (камфен, туйон, лимонен, пинены) и другие вещества, обладающие высокой биологической активностью.

Фармакологические свойства мяты перечной



Огромный вклад в изучение и предопределение сфер применения перечной мяты внесли англичане, которые экспериментальным путем выяснили специфику воздействия ментола на организм. При контакте ментола с поверхностью кожи (втирание) или при нанесении на слизистые оболочки происходит раздражение (возбуждение) холодовых рецепторов, что стимулирует сужение поверхностных сосудов и рефлекторное расширение кровяных капилляров внутренних органов. Этот эффект, а также легкое местноанестезирующее действие ментола, используется врачами для облегчения сердечных болей при стенокардии.

Препараты на основе ментола также находят применение при лечении ряда проблем с пищеварительным трактом, так как раздражающие свойства растения стимулируют перистальтику кишечника, а также способствуют уменьшению болевых ощущений при спастических энтероколитах и колитах. Ментол, кроме того, оказывает губительное воздействие на патогенную микрофлору, затормаживая гнилостные процессы. Примечательно, что компоненты мяты губительно действуют на некоторые виды гельминтов, поэтому ее нередко вводят в состав глистогонных сборов.

Мятное масло оказывает благотворное действие на ткани печени, стимулирует секрецию желчи и концентрацию желчных кислот. Препарат широко используется в дерматологии и косметологии для устранения раздражений, зуда, а также для лечения кожных заболеваний (экзема, микозы, различные воспалительные процессы).



Ментол находит широкое применение в стоматологии — полстолетия назад большой популярностью пользовались зубные капли и эликсир, в состав которых входил экстракт мяты.

Препараты мяты перечной

- **Мятное масло** (Ol. Menth. pip.). Производится фармацевтической промышленностью и выпускается в спиртовом растворе (1:4). Используется масло наружно, для втираний в височную область головы при частых мигренях, для ароматерапии (ингаляции при заболеваниях простудного характера). Мятное масло облегчает боли и зуд при различных кожных заболеваниях (втирание в пораженные участки кожи). Использование мятного масла для внутреннего употребления практикуется при лечении заболеваний печени и желчного пузыря.

- **Ментол** (Mentholum). Поступает в аптечную сеть в форме спиртового раствора (0,5% и 1%). Назначают для устранения зуда при дерматитах и микозах, для облегчения невралгических болей и пр.

- **Настойка** (Tinct. Menth. pip.). Применяют как внутрь, так и наружно. Внутрь назначают при расстройствах пищеварения (метеоризм, тошнота и рвота) и в качестве болеутоляющего средства.

- **Мятная вода**. Готовят путем перегонки листьев мяты с водяным паром. Используется для полосканий и для улучшения органолептических свойств микстур.

Лечебные свойства мяты перечной в народной медицине



- **При повышенной кислотности желудочного сока.** Сбор: трава зверобоя — 30 г, листья мяты и цветки тысячелистника — по 15 г, вахта трехлистная (трифоль) — 2 г. Компоненты измельчить и тщательно смешать. Заваривать 2 ст.л. травяного сбора на 400 мл кипятка, настаивать в течение 2-х часов. Принимать через равные промежутки времени по 2 ст.л. (весь настой употребить в течение дня).

- **При пониженной кислотности.** Сбор: 20 г листьев перечной мяты, по 15 г цветов тысячелистника, травы спорыша и сушеницы болотной, по 10 г цветочных корзинок ромашки, валерианового корня и семян укропа и тмина, 5 г шишек хмеля. На 1 литр кипятка — 4 ст.л. смеси трав. Настаивать в термосе 12 часов. Принимать утром натощак, и далее через каждые 2 часа по 200 мл настоя.

- **При чрезмерных менструациях.** На пол-литра кипятка — 20 г листьев мяты. Настоять 2 часа и употребить в течение суток.

- **Настой листьев.** Залить стаканом кипятка 1 ст.л. листьев мяты. Настаивать в термосе полчаса. Принимать через каждые 2 - 3 часа по 1 ст.л. Показания к применению: гастриты на фоне повышенной кислотности, колиты и энтероколиты, заболевания печени, желчного пузыря и желчных протоков. Этот лечебный настой также рекомендуется принимать при кишечных коликах, проблемах с пищеварением и токсикозах беременных.



- **Настой травы.** На стакан кипятка — 1 ст.л. травы. Настаивать от 1 до 1,5 часов. Принимать до 5-ти раз в день по 1 ст.л. Настой рекомендуется принимать при разного рода расстройствах пищеварения (диспепсия, диарея, метеоризм, тошнота и пр.), а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, спазмы). Препарат часто назначают во время простуды в качестве отхаркивающего и потогонного средства. Настой травы используется для облегчения сердечных болей, и как успокоительное при некоторых нарушениях нервной системы.

- **Мятный чай.** Испытанное народное средство для устранения нарушений в работе пищеварительной системы (тошнота, рвота, метеоризм, спастические боли, диарея и пр.). Для приготовления средства достаточно заварить в 250 мл кипятка 1 ст.л. сухих листьев мяты перечной и настоять 15 минут. Для подслащивания можно использовать мед. В зависимости от характера заболевания рекомендуется принимать до 3-х стаканов такого лечебного чая в сутки. Следует отметить, что мятный чай плохо переносится пациентами,

страдающими язвой желудка, поэтому перед лечением необходима врачебная консультация.

- **Мятные капли.** Приобрести капли можно в аптечной сети, но при желании препарат легко приготовить в домашних условиях. Для этого потребуется спирт 90%-ной крепости, сушеные листья мяты и мятное масло (аптечное). Залить сырье спиртом в соотношении 1:20, настаивать сутки, периодически встряхивая содержимое емкости, затем процедить и отжать через несколько слоев марли. В конце приготовления добавить 1 часть мятного масла. Принимают препарат в случае нарушений пищеварения (спазмы кишечника, позывы на рвоту, метеоризм, диарея и пр.) по 10 капель на прием (в некоторых случаях дозировку увеличивают до 40 - 50 капель).

Противопоказания и побочное действие



Ментол, а также препараты, в состав которых входит мята, уменьшают тонус кровеносных сосудов, поэтому существуют ограничения при лечении пациентов, страдающих варикозным расширением вен. Тут консультация врача более чем уместна!

Не рекомендуется употреблять препараты на основе мяты перечной, если ваша работа требует повышенной концентрации внимания (например, водителям), так как велика вероятность тормозящего действия на организм, появляется сонливость. Однако, совершенно другой эффект оказывает назальное применение ментола (в виде ароматизатора воздуха, например) или сосание мятных леденцов — в этом случае наблюдается повышение концентрации внимания.

Ментол, принимаемый в больших количествах, способствует резкому снижению артериального давления, что чревато неприятными последствиями для гипотоников. Впрочем, при соблюдении рекомендуемых дозировок приема препарата, риски минимальны.

Существует мнение, что мята снижает либидо мужчин, а также может негативно влиять на зачатие. Впрочем, как показывает практика, такие побочные свойства наблюдаются лишь у тех пациентов, у которых в анамнезе имеются патологии в половой сфере.

Препараты перечной мяты способствуют уменьшению лактации, поэтому кормящим матерям их принимать не рекомендуется. С другой стороны, этот эффект используется при отлучении малыша от груди.

Источник: <http://indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/3504-myata-perechnaya-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>