



Máta peprná - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 01.07.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 14144



Máta peprná (latinsky mentha piperita) - na této velmi populární bylince je zajímavé, že se nedá pěstovat ze semene. Velmi dobře se však rozmnožuje z kořenujících výběžků, vyrůstajících z oddenku; stačí i malý kousek. Máta patří mezi nejpoužívanější [rostliny](#) a ve velkém množství se pěstuje téměř na celém světě.

Účinky rostliny:

- zvýšení tělesné kondice
- frigidita
- impotence
- posílení nervové soustavy
- žaludeční potíže
- krvácení
- křeče žaludku, žaludeční křeče
- kolika trávicího traktu
- anorexie, nechutenství
- žlučové [kameny](#) - bolesti žlučníku
- [bolesti](#) zubů, bolesti dásní
- zánět zubu, zánět dásně
- zápach z úst
- vyrážky
- zánět [kůže](#)
- utlumení tvorby mateřského [mléka](#)

Z více druhů máty je nejznámější mimo mátu peprnou ještě máta kadeřavá, kterou [můžeme](#) používat podobně.



Již u pradávnych Arabů se máta těšila velké úctě a měla i kultovní význam. Nosili ji u sebe, aby **odháněla mouchy a hmyz**, byla též symbolem **přátelství a lásky**. Zajisté to souviselo s tím, že máta značně povzbuzuje a posiluje organismus. **Zvyšuje tělesnou kondici** (spolu s rozmarýnem), údajně pomáhá i při **frigiditě a impotenci** (spolu se saturejkou), **posiluje celou nervovou soustavu**.

Především se však léčebně uplatňuje u všech druhů **žaludečních obtíží**. **Zastavuje zvracení**, uvolňuje **křeče žaludku**, léčí **koliky a choroby střev**, zlepšuje **chuť k jídlu**, tiší **bolesti při žlučových kamenech**, zlepšuje **vylučování žluči** a odstraňuje **plynatost**. Pro příjemnou chuť a všestranně dobré vlastnosti ji lze použít i do denního **čaje**, ovšem **ne mnoho, neboť má intenzivní chuť**.

Hlavní obsahovou složkou máty je mentol, který vyvolává pocit chladu a znecitlivuje, proto se máta při vnějším použití osvědčuje k **výplachům a kloktání při bolestech zubů a dásní**; zároveň **zpříjemňuje a čistí dech**. Velmi dobře se uplatňuje též jako přísada do bylinných koupelí a k inhalacím. Používá se rovněž ve formě **obkladu** proti **svědivým vyrážkám a zánětům kůže**. Máta je neškodná, dobromyslná bylinka, kterou můžeme jako součást čajových směsí užívat **dlouhodobě**. Pokud ji však pijeme samostatně, je třeba kúru vždy po deseti dnech na týden přerušit. Máta (a šalvěj) **snižuje produkci mateřského mléka (laktaci)**.

Čajová směs na slabost zažívacích orgánů:

- *nať máty 5 (díků)*
- *nať vachty 5*
- *nať benediktu 4 (díly)*
- *oddenek puškvorce 4*
- *nať meduňky 4*
- *nať řepíku 3*
- *květ heřmánku 3*

Dvě lžice směsi zalijeme půllitrem vroucí **vody** a necháme asi 15 minut přikryté vylouhovat. Čaj precedíme a pijeme třikrát denně po třetině množství, 20-25 minut před jídlem.