



## Máta vodní - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 25.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3014



*Máta vodní*

*Máta vodní (latinsky mentha aquatica) patří do čeledi hluchavkovité. Je vysoká 20-60 cm, kvete od července do října. Je to vytrvalá [bylina](#). Tvarově bohatá, aromatická. Lodyha většinou přímá, čtyřhranná, chlupatá, načervenalá. Listy vejčité, vstřícné, zubaté. Květy s 5—7 mm dlouhou korunou, světle fialové, kalich chlupatý s dlouhými zoubky. Na konci výhonku kulaté lichoklasy, pod nimi lichopřesleny v úžlabí listů.*

### Účinky rostliny:

- bolesti různé příčiny
- citlivý žaludek
- žlučník - různé potíže
- zahlenění, průduškový kašel
- trávicí potíže
- průjem
- žaludeční nevolnost
- antibakteriální účinky
- mechanická poranění např. při sportu
- otoky při úrazech
- chrání oční spojivky
- chrání sliznice dýchacích cest
- bolesti hlavy

### Výskyt a rozšíření:

příkopy, mokré louky, břehy.

### Záměna:

Máta dlouholistá (*mentha longifolia*) a jiné máty. Bíle plstnaté chlupatá. Listy podélné, líc zelený, méně chlupatý, rub bíle plstnatý. Květy s korunou dlouhou jen 3—4 mm, světle růžové až světle fialové v dlouhých klasovitých květenstvích na koncích lodyh.

## Čeled' milující křížení

„Kdo dokáže říct, kolik jisker vychrlí tma nebo kolik ryb plave v Rudém moři, jedině ten snad ví, kolik druhů máty existuje, " zasténal už v roce 827 opat Walafried Strabo na ostrově Reichenau. Botanikové říkají, že **máty jsou rostlinná čeled', která miluje křížení. Když vedle sebe porostou dva druhy máty, zkříží se a vytvoří třetí.**

## Chladí, osvěžuje a chrání

Máty osvěžují, chladí, **zmírňují bolesti**, uvolňují a dobře chutnají. Máta vodní se používá podobně jako máta peprná, jen její účinek je menší. Výhodou je, že neobsahuje mentol, a proto ji lidé **s citlivým žaludkem lépe snášejí.** Máta peprná je kříženec máty vodní a máty klasnaté (M. špičatá) a ve volné přírodě se nevyskytuje. Máty pomáhají při **všech problémech se žlučníkem, trávicích poruchách, průjmu a nevolnosti.** Uvolňují **hluboko usazený kašel** a mají **antibakteriální účinky.** Chladí **sportovní zranění a otoky** a dodávají svěžest přípravkům na **ústní hygienu a zubním pastám.** Také máta vodní **chrání sliznice dýchacích cest a oční spojivky** před škodlivými vlivy životního prostředí. Mátu sklízíte těsně před rozkvětem. Na **čaj** zalijte 1 lžičku byliny 250 ml horké **vody.**

## Pověst: nymfa se stala nesmrtelnou

Název Mentha připomíná řeckou báji, podle níž se krásná nymfa Minthe zamilovala do vládce podsvětí Háda. Jeho žárlivá manželka Persefona ji za trest proměnila ve sladce vonící bylinku. Aquatica zase naznačuje, že tato **rostlina** má ráda vodu.

## Pomoc při bolestech hlavy v přírodě

Na procházce vás **rozbolela hlava?** Snadná **pomoc!** Utrhněte dva lístky máty — vyskytuje se častěji, než si myslíte — a potřete si jimi spánky. Už po krátké době ucítíte úlevu. Nejnovější výzkumy prokázaly, že **olej** z máty peprné rozetřený na spánky a čelo zmírní bolesti hlavy stejně rychle a **účinně** jako kterákoli analgetika.