



Šanta kočičí - účinky na zdraví, použití, užívání, využití, co léčí

Zveřejněno: 03.12.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4311



Šanta kočičí (latinsky *nepeta cataria*) léčí nervové potíže, zažívací problémy, tlumí křeče, snižuje krevní [tlak](#). Šanta kočičí je statná vzpřímená trvalka vysoká až 80 cm. Listy má řapíkaté, vstřícné, trojúhelníkovité, na okrajích hrubě pilovité. Na líci lysé, na rubu šedavé a plstnaté. Květy jsou bílé, někdy s narůžovělým odstínem. Vyrůstají ve stopkatých, vidlanovitých svazcích. Plodem je hladká tvrdka.

Účinky rostliny:

- neklid, nerovzita, popudlivost, melancholie, podráždění
- nespavost, insomnie
- psychické, duševní napětí
- sedativní účinek
- nervové potíže
- trávení - zažívací potíže
- svalové křeče
- vysoký tlak krve - hypertenze (snižuje tlak krve)
- nadýmání
- křeče žaludku
- křeče žlučníku, [bolesti](#) žlučníku
- průjem u dětí
- kojenci - bolesti [břicha](#), křeče břicha (do kojenecké lahve)
- menstruační bolesti, menstruační potíže
- menstruační křeče
- zvýšená teplota, horečka
- rány
- pohmožděniny

Rostlina kvete přes celé léto a má příjemnou, výraznou vůni.

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Šanta nemá žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Hodí se pro léčbu kojenců, malých dětí, vhodná je i pro těhotné a kojící ženy.

Používané části:

Sbírá se kvetoucí nať.

Léčivé vlastnosti:

Šanta má zhruba podobné působení jako meduňka. Je to mírné **sedativum**. Užívá se při **psychickém vypětí, nespavosti, podráždění** a podobně. Dále má příznivý vliv na **trávení a zažívací trakt**. Tlumí **nadýmání**, odstraňuje **křeče v žaludku, žlučníku i střevech**. Zvláště v pediatrii se užívá i jako **lék proti průjmům u dětí**. Tlumí **menstruační bolesti**, zvláště **menstruační křeče**. Zvyšuje **pocení** a mírně **snižuje zvýšenou teplotu nebo horečku**, čehož se využívá k odstraňování nepříjemných druhotných potíží při chřipkách a nachlazeních (působí podobně jako Paralen, paracetamol). Mírně **snižuje krevní tlak**. Zevně se přikládá na **řezné rány a pohmožděny**.

Způsob použití:

Z šanty se dělá tinktura, která se užívá 3x 30 kapek denně. Jako čaj se připravuje formou nálevu. Pijí se 3 šálky denně. Je vhodná i pro **kojence na bolení a křeče v bříšku**. V tom případě se přidává naředěný nálev do **kojenecké láhve**.

Kontraindikace:

Šanta nemá žádné kontraindikace ani vedlejší účinky. Hodí se pro léčbu malých dětí, vhodná je i pro **těhotné a kojící ženy**.

Použití v kosmetice:

Z šanty se destilují vonné silice, které se užívají v parfumerii.

Použití v kuchyni:

Lístky šanty lze v přiměřeném množství přidávat do nádivek, pod pečená masa, do uzenin a podobně.

Rozšíření a výskyt:

Šanta pochází z jižních oblastí Evropy. U nás se jedná převážně o pěstovanou bylinu, která však tu a tam roste divoce v místech, kde dřív byla

Pěstování:

ve starých zahradách, podél plotů, na rumištích atd. V poslední době se různé druhy šant s oblibou vysazují v parcích a zahradách.

Sběr:

Sbírá se nať v počátku květu. Nať se seřezává asi 20 cm nad zemí, aby rostlina mohla dorůst. Obvykle jsou 2-3 sklizně do roka. Šanta schne poměrně dobře a suší se ve stínu.

Možnost záměny:

Existuje několik variant šanty (citriodora, compacta), všechny však krásně a pronikavě voní. Poněvadž se jedná o [rostlinu](#) pěstovanou, lze si ji pomýlit asi pouze s meduňkou (která je drobnější) nebo s nějakým druhem máty.

Pěstování:

Semena i sazenice (zvláště variantu compacta) lze koupit v každém dobrém zahradnictví. Staré rostliny se množí na podzim dělením kořenů nebo v létě řízkováním. Pěstování ze semen též není problém. Šanta má ráda přímé slunce (snese i mírné zastínění) a lehkou dobře odvodněnou půdu. Nesbíráme-li nať pro bylinářské účely, je dobré rostlinu na podzim sestříhat. Nevymrzá.

Látky obsažené v šantě:

Silice, třísloviny, hořčiny, minerální látky, vitamin C, laktony a další.

Zajímavosti:

Šanta kočičí svou vůní přitahuje kočky (podobně jako kozlík), takže rostliny od nich bývají často uválené a zničené.

Poznámky:

K bylinářským účelům se používají i jiné druhy šant, např. š. velkokvětá. Jejich upotřebení je shodné se šanout kočičí.