



МЯТА

Зарождение мяты

Одно из древнейших лекарственных растений в мире — мята. Ее целебные свойства были отмечены еще жителями Древней Греции и Рима. Они считали, что отвар из мяты располагает к беседам, хорошему настроению. Родиной лекарственного растения считается Средняя Азия. Видовое разнообразие культура получила в начале XVII века благодаря английским селекционерам. В это время душистый многолетник начали культивировать в промышленных масштабах для получения эфирного масла. Впоследствии различные сорта мяты стали выращивать на территориях 5 континентов. Побеги пряной культуры используются в кулинарии, парфюмерии и медицине.

Применение в медицине

Расслабляющие и противовоспалительные свойства мяты делают ее прекрасным лекарством при болях и спазмах, таких как боли в желудке, колики, вздутие кишечника, изжога, несварение желудка, икота, головные боли, мигрень, тошнота и морская болезнь. Отвар из листьев перечной мяты помогает регулировать артериальное давление. Еще одно полезное свойство — противодействие процессам брожения в кишечнике. Нельзя использовать мяту перечную для лечения грудных детей — она может спровоцировать остановку дыхания.



По народным поверьям, мята изгоняет из дома злых духов, и потому в станицах нередко ставят на окно горшочек с растущей мятой. Кубанские казаки ее раскладывали по углам дома, чтобы отпугнуть «нечистую» силу.

Мяту ценили и ценят по сегодняшний день за ее лечебные свойства. На Троицу было принято украшать свои дома зелеными ветками деревьев, а на полы класть полевые травы: тимьян, ромашку, мяту и т.д. Считалось, что все это обеспечит хороший урожай, а если положить в кошелек мятный листик, то это принесет удачу в денежных делах.

Знаменитый Гиппократ рекомендовал полоскать настоем из этого растения рот.

Полученное из мяты эфирное масло является одним из самых популярных в мире. Его запах отпугивает насекомых, а примочки из него помогают снять зуд после комаров

Мятные веточки зашивали в подушки: запах помогал быстрее уснуть и видеть хорошие сны. Сейчас нам для того же эффекта достаточно попить **мятного** чая перед сном. А еще **мятным** настоем полоскали рот — вот откуда берет начало история **мятной** зубной пасты. В Древнем Египте использовали для приготовления шербетов.



ЗАБАВНО

...история о том, что римский историк Плиний Старший постоянно носил на голове венки из свежей мяты. Древний ученый был уверен, что растение стимулирует мозговую активность, «очищает» мозги от ненужных мыслей и рекомендовал всем делать то же самое. Студенты, народ молодой и веселый (помните «Во французской стороне...» Д. Тухманова?), о науке вспоминали только во времена сессий и с умным видом тоже носили на голове венки из мяты, искренне надеясь, что она поможет успешно сдать сессию. Этот обычай дожил до Средних веков.

ЗАГАДКА

Необычное растение,
В чай добавишь — наслаждение,
Из неё получишь масло,
В нем целебных качеств масса



У мяты целебный лист
чай с ней вкусен и душист.

Тонконог Фёдор и Вергелес Максим