



LÉČIVÉ POTRAVINY 01. 03. 2017

Máta

V přírodě máme několik druh máty, mezi nejznámější patří máta rolní, vodní, dlouholistá a vonná. Máta obsahuje především fenoly, třísloviny, silice a...

Léčivé účinky máty

V přírodě máme několik druh máty, mezi nejznámější patří **máta rolní, vodní, dlouholistá a vonná**. Máta obsahuje především **fenoly, třísloviny, silice a flavonoidy**. Díky těmto látkám je máta hojně využívána v lékařství pro léčení mnohých potíží.

- Máta se využívá například pro **léčbu revmatismu**.
- Její léčivé účinky můžeme využít i při potížích se **žlučovými kameny**.
- Máta pomáhá také při **bolestech nervů**, které dokáže zklidnit.
- Osvědčila se také při **problémech s průjmem**.
- Máta je ideálním pomocníkem při **nachlazení a chřipce**.

- Díky antibakteriálním a antivirálním vlastnostem podporuje celkově **imunitní systém**.
- Máta díky tomu, že obsahuje éterický olej mentol, stimuluje receptory vnímající chlad. Právě kapky proti kašli nebo zubní pasty vyvolávají v ústech pocit chladu.
- Dokonce se přidává máta do mastí a mnohých krémů i kosmetiky, a to díky **silnému aroma**.
- V syrovém stavu se často používá máta jako **ochucovadlo** do salátů i omáček.

Zajímavosti o mátě

Mátu hodně využívali již lidé starého Egypta, Řekové i Římané. Stala se pro ně každodenní součástí života, kdy ji využívali jako voňavku, na výplach úst, dělali z ní čaje nebo dokonce i zubní pastu. Máta je sice pro mnoho lidí vzácnou léčivou bylinkou, ale roste jako plevel. Dokáže růst všude, kde jí dovolíte. Dobré je sázet mátu do květináče, abyste měli její růst pod kontrolou. Díky typickému tvaru listů a vůni se velmi snadno rozpoznává, jen těžko si ji můžete splést s jinou rostlinkou. Zajímavostí je, že i když je lidem **vůně máty** velmi příjemná, hmyz nebo krysy ji nemají rádi. Proto někteří zahrádkáři sázejí v blízkosti záhonků se zeleninou mátu, aby **odradili nežádoucí škůdce**.

Přečtěte si také, [jak správně mátu pěstovat](#).