

M e n t a



Már az ókori egyiptomiak és a perzsák is ismerték és termesztették. A gyógyászatban gyógyteák és teakeverékek, szeszes kivonatok formájában használják, mivel fokozza az emésztőnedv képződését, és serkenti az emésztést.

Hatóanyagai: 50-60% illóolaj, 5-10% cseranyag, keserűanyag, nikotinsav, kávésav.

A borsmenta, hatóanyagát, az ajakosok családjába tartozó növény virágzás előtt gyűjtött szárított lomblevelei szolgáltatják. A virágok lilák, rózsaszínűek vagy fehérek. Ázsiában és Európában őshonos, de Magyarországon is termesztik. Jellegzetesen mentolos szagú, íze eleinte égető, majd hűsítő.

Hatásai:

- A borsmenta fő hatóanyaga a mentol, ez emésztést elősegítő és fájdalomcsillapító.
- Illóolaja, a mentol számtalan baktériumot, valamint az ajkakon és a nemi szerveken jelentkező herpeszt okozó Herpes simplex vírust is elpusztítja.
- Az emésztőszervek simaizomzatának görcsét is oldja, epehajtó és bélgörcsoldó.
- Hűsítő hatású, ugyanis izgatja a hidegreceptorokat és ezzel hidegérzetet vált ki – így megnyugtatja a nyálkahártyákat és a bőrt.
- Fertőzés elleni szerként használható.
- A menta fertőtlenítő hatása révén erősen csökkenti a bőr gyulladásos problémáit, de élénkíti a vérkeringést is.