

MÁTA PEPRNÁ

Mentha piperita

Máta pieporná

Další:

Máta klasnatá - *mentha spicata*,
máta dlouholistá -
mentha longifolia aj.

ÚČINNÉ LÁTKY

Asi 2,5 % listů obsahuje silici, jejíž hlavní složky jsou terpeny (menthol, menthon, isomenthon, menthlacetát, menthofuran a cineol), dále máta obsahuje flavonoidy (eriocitrin, luteolin-7-O-rutinosid, hesperiosid).

ÚČINKY

Proti křečím, podpora trávení, podporuje vylučování žluči, protimikrobní, proti parazitům, antioxidant, proti únavě, navozuje pocit ochlazení, proti bolesti, svědění, proti zánětu, mírně močopudná.

POUŽITÍ

Syndrom dráždivého tračníku, trávicí potíže, bolesti břicha u dětí, nevolnost (včetně nevolnosti po operaci nebo při chemoterapii, ale nepomáhá na těhotenské nevolnosti), úleva při onemocněních dýchacích cest, inhalace odstraňuje únavu, konzumace zvyšuje fyzické výkony, zevně proti bolestem po pásovém oparu, po bodnutí hmyzem, na bradavky kojících žen proti ragádám.

BEZPEČNOST

Velmi bezpečná rostlina, vzácně způsobuje kontaktní alergie, příjem velkého množství může způsobit pálení žáhy a gastroezofageální refluxní chorobu. Je kontraindikován u pacientů s obstrukcí žlučovýchodů a zánětem žlučníku. Může interagovat s felodipinem, simvastatinem a cyklosporinem. Ve vyšších dávkách není vhodná při kojení, pro těhotenství nemáme dostatek studií, ale předpokládá se, že přinejmenším zevní použití je bezpečné.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Sbíráme celou nať před rozkvětem, sušíme ve stínu, potom odrheme listy, nálev ze 3-6 g byliny 3x denně. Esenciální olej vnitřně 0,2-0,5 ml rozmíchat ve vodě (alespoň 500 ml), zevně proti svědění 0,1-1% roztok v oleji, proti bolesti nebo na hmyzí bodnutí 2-16% roztok.

Zdroje:

SUJANA, Para, et al. Antibacterial activity and phytochemical analysis of *Mentha piperita* L.(Peppermint)—An important multipurpose medicinal plant. 2013.

GHOLAMIPOURFARD, Kamal; SALEHI, Mehdi; BANCHIO, Erika. *Mentha piperita* phytochemicals in agriculture, food industry and medicine: Features and applications. *South African Journal of Botany*, 2021, 141: 183-195.

HUDZ, Natalia, et al. *Mentha piperita*: Essential Oil and Extracts, Their Biological Activities, and Perspectives on the Development of New Medicinal and Cosmetic Products. *Molecules*, 2023, 28.21: 7444.

ABBAS, Sabhat, et al. *Mentha piperita*: Medicinal uses and pharmacological properties. 2021.

WEI, Hao, et al. *Mentha arvensis* and *Mentha piperita*-Vital Herbs with Myriads of Pharmaceutical Benefits. *Horticulturae*, 2023, 9.2: 224.

MALEKMOHAMMAD, Khojasteh, et al. Toxicological effects of *Mentha x piperita* (peppermint): A review. *Toxin Reviews*, 2021, 40.4: 445-459.

CHAKRABORTY, Kousani; CHAKRAVARTI, Anindita Ray; BHATTACHARJEE, Satarupa. Bioactive components of peppermint (*Mentha piperita* L.), their pharmacological and ameliorative potential and ethnomedicinal benefits: A review. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 2022, 11.1: 109-114.