

*Mentha x piperita*



# MÄTA PIEPORNÁ

*Mäta pieporná je viacročná trvácna bylina vysoká 30 až 80 cm. Listy má krížmo protistožné, končisté, na okraji pílkovité. Kvety sú usporiadané do praslenov tvoriacich hrubé koncové hlávky. Kvitne v júli až septembri.*

Existuje veľa druhov mäty (napríklad mäta klasnatá, vodná, kučeravá), mnohé sa navzájom krížia. Niektoré mäty splnievajú a často sa rozširujú samovýsevom. To by mohlo byť vysvetlenie záhady v mojej záhradke: pred viacerými rokmi som tam vysadila mätu piepornú a dnes mi tam rastú tri rôzne druhy.

V tradičnej medicíne sa mäta pieporná používa na svrbivé kožné choroby, odporúča sa pri žalúdočných ťažkostiach aj pri nachladnutí. V minulosti sa uplatnila pri liečení zlomenín, hnačky, dny, bolesti v krku, chrapľavosti, pri poruchách pečene, sleziny, na posilnenie trávenia a po stvrdnutí prs pri dojčení. Veľkej úcte sa tešila u Arabov. Nosili ju pri sebe, aby im odháňala muchy, a bola i symbolom priateľstva a lásky.

Malým deťom do troch rokov odporúčam pri zlom trávení mätu klasnatú, lebo neutlmuje chuťové poháriky na jazyku tak ako mäta pieporná. Mäty nás v lete ochladzujú a v zime zahrievajú.

## ČAJ NA DOBRÉ TRÁVENIE

*1 ČL kvitnúcej vňate mäty piepornej, 2 dl vody*

Mätu zalejeme vriacou vodou, lúhujeme 5 minút a precedíme. Čaj môžeme dochutiť medom a citrónom.

## OBKLAD NA ZAPÁLENÉ PRSNÍKY

*5 PL mlieka, 3 kvapky mätového oleja (z lekárne), 3 kvapky bielej pálenky, ½ l studenej vody*

Všetko zmiešame a mierne prihrejeme. Do zmesi namočíme handričku, teplú ju priložíme na prsia, prekryjeme igelitom a malým uterákom. Obklad si môžeme ponechať celú noc. Ak by chladil, ihneď ho dáme dole. Prsia osušime a natrieme olivovým olejom.

Prv než začneme so samoliečbou, mali by sme navštíviť lekára gynekológa, aby vylúčil vážnejšie ochorenie.

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
						●	●	●			

## ČO A KEDY ZBIERAM

KVITNÚCA VŇAŤ