

Дубровин Иван Ильич

**ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ
МЯТА**

УДК 616-08
ББК 53.52
Д79

Дубровин И.

Д79 Целительная мята / И. Дубровин. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2019. — 78 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75367-3

Мята — травка маленькая и незаметная. Но за столь невзрачной «внешностью» скрывается масса достоинств. С помощью мяты можно не только исцелить множество заболеваний, но и приготовить вкусные и питательные десерты и тонизирующие чаи, освежить цвет лица, раз и навсегда покончить с утренней сыпью и пигментными пятнами, привести в порядок свои волосы, избавиться от неприятного запаха во рту, успокоить расшатанные нервы, устранить симптомы депрессии и еще многое-многое другое.

А вот как это сделать, вы узнаете, прочитав книгу «Целительная мята»!

BIC VXH
BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-75367-3

© Т8 RUGRAM, оформление, 2019
© Т8 Издательские технологии, 2019

Вступление

На нашей планете произрастает огромное количество растений. Некоторые из них мы употребляем в пищу, некоторые в пищу добавляем, достигая тем самым желаемого вкуса и аромата. И есть большое число растений, которые нас лечат.

Из этой книги вы сможете узнать об одном из таких растений – о мяте. Редко кто задумывался о влиянии этой травы на человеческую жизнь. Кому-то даже может показаться, что она ничем не выделяется из всеобщего многообразия зеленого мира, нас окружающего.

Но тем не менее люди чистят зубы ментоловой пастой, курят ментоловые сигареты, жуют жевательные резинки со вкусом мяты, пьют пиво, пользуются туалетной водой или духами. И во всех этих продуктах цивилизации содержатся компоненты, позаимствованные человеком у этого, на первый взгляд неприметного, растения.

Мята сделала весомый вклад в развитие медицины. Причем не только нетрадиционной, которая изначально базируется на растениях, но и обычной – той, которой с самого детства нас учили придавать первостепенное значение.

Мята является одним из важнейших составляющих во многих лекарствах. На ее основе, к примеру, создан препарат, получивший самое широкое признание по всему миру, – валидол.

Мята нашла свое место и у алхимиков, и у ведьм. Но наиболее важным для нас является все-таки значимая роль мяты в жизни простых людей, то есть нас с вами. Как избавиться при помощи мяты от различных недугов, как с пользой применять ее свойства в быту. Об этом и поведает книга.

Глава I

Эта удивительная мята

Мята – растение очень распространенное. Она издревле использовалась людьми при лечении всякого рода недугов. Наиболее известна мята полевая. Ее большую популярность подтверждает множество народных названий, имеющих у этой травы. В Орловской области, к примеру, полевая мята зовется материнкой, а у наших соседей, в Белоруссии, в Гомельской области – подгрудником.

Мята имеет своеобразный запах, который трудно спутать с каким-нибудь другим. У этой травы длинное пахучее корневище. Стебли она имеет простые или ветвистые, четырехгранные. Листья у мяты супротивные, яйцевидно-ланцетные, острые. Грани у листьев покрыты небольшими зубчиками. Очень часто это растение имеет на своих листьях волосяную ворсистую поверхность, что-то вроде пушка. Цветки у мяты маленькие, собраны обычно вместе в густые шаровидные мутовки в пазухах верхних листьев. Чашечка у цветков напоминает колокольчик с пятью зубцами розовато-лилового цвета. Размер мяты достигает высоты от пятнадцати до сорока пяти сантиметров.

Цветет мята все лето, с июня по август, захватывая, кроме этого, еще и часть сентября. Встретить это замечательное растение можно практически на всей территории нашей страны. Поэтому сложностей при добыче этой травы возникнуть у вас не должно. Кроме того, мята еще и довольно активно выращивается искусственно, пользуясь большой популярностью как эфирномасличное растение.

Мята любит влагу, поэтому встретить чаще всего ее можно около водоемов, на речных берегах.

Распространена она и в сырых лесах, так что если вы решили прогуляться по лесной засеке, в местах, где наблюдается обилие влаги, то наверняка эту траву увидите.

Близким для мяты видом травы является Melissa лекарственная. Часто ее так и называют – «лимонная мята». По внешнему облику Melissa очень похожа на мяту, но есть и несколько существенных отличий. Во-первых, она имеет лимонный запах, во-вторых, Melissa гораздо больше по размерам. Высота ее достигает порой более 1 метра. Кроме того, Melissa распространяется в более южных широтах, и в тайге наткнуться на такое растение довольно затруднительно.

Главной составной частью мяты является ментол. Есть также эфирные масла, собственно, из-за них, как мы уже говорили, она и культивируется искусственно. Имеются в мяте и терпены.

С самых давних пор мята широко использовалась в качестве прекрасной пикантной вкусовой добавки. Она очень хорошо улучшает аппетит, придавая пище неповторимый аромат. Чай и настойки из мяты пользуются популярностью не только у русских, украинцев и белорусов, но и у многих других народов мира.

Ментоловый вкус, ментоловый запах стали настолько широко использоваться пищевой промышленностью, что, допустим, в каком-нибудь очередном семействе жевательных резинок невозможно не встретить одного представителя с мятным вкусом. Как уже говорилось, ментол добавляют также и в сигареты, придавая особый аромат.

Путем гибридизации дикорастущих видов англичанами впервые была получена мята как сельскохозяйственная культура. Впоследствии эта практика была заимствована по всему миру. В нашей стране больше всего мяты выращивается в Черноземной

зоне. Произрастает мята и на садово-огородных участках. Дачники, в основном, применяют эту траву как пряность.

В ход идет надземная часть растения. Корневища обычно не трогают. Одна из главных ценностей мяты – эфирное масло – содержится в листьях и соцветиях. В листьях его около 3 %, а в соцветиях – 6 %. Собирают мяту обычно во время ее цветения, то есть в период с июня по сентябрь. Тогда же ее и заготавливают на хранение.

Хранится это растение довольно долго. Если соблюдать все правила, то сушеная мята будет годна для употребления в течение двух лет. Главное условие для подобного хранения – сухое, закрытое от солнечных лучей место.

Целебные свойства полевой мяты, перечной, а также Melissa officinalis получили широкое применение не только в народной медицине, но и в изготовлении всевозможных лекарственных препаратов. Главная составляющая часть мяты – ментол – обладает способностью расширять сердечные сосуды головного мозга, а также легких. Он снижает чувствительность нервных окончаний и сужает периферические сосуды.

Эти свойства и легли в основу многообразного применения ментола в медицине. При неврозах, повышенной возбудимости, бессоннице мята оказывается панацеей. Мяту используют в препаратах, которые помогают при стенокардии, мигрени, кожном зуде. Мята есть и в валидоле. Она служит важным компонентом в болеутоляющих и успокаивающих средствах.

При мигрени ментоловыми карандашами натирают кожу на висках. Есть ментол и в каплях против насморка. Для смазываний и ингаляций применяется раствор ментола в масле. Он служит при воспалительных и простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Однако более подробно об использовании мяты в традиционной и

народной медицине вы узнаете в одной из наших следующих глав.

История потребления мяты уходит в далекие времена. Первые люди добавляли в свою пищу различные растения. В зависимости от того, какой эффект достигался, люди использовали траву повторно, на этот раз уже более направленно. Полученный результат запоминался и передавался из поколения в поколение. Постепенно багаж знаний увеличивался, и люди научились использовать целебные свойства растений в своей жизни при лечении множества недугов. Если возникало какое-то заболевание, то человек уже знал, какая трава сможет ему помочь.

Ученые давно уже доказали, что растения оказались первыми лекарствами, используемыми людьми на заре медицины. Многочисленные снадобья и зелья, приготовленные благодаря наблюдениям за целебной силой травы, явились первыми помощниками человека в борьбе с нездоровьем.

История открытия и использования лечебных свойств мяты не стала исключением из общего правила в применении лекарственных растений. Разумеется, за прошедшие века, со времени самого первого мятного снадобья до наших дней, медицина сделала огромный шаг вперед. И представления о лечении людей претерпели значительные изменения. Но родственная связь медицины разных времен подтверждается наличием в составе ультрасовременных лекарств компонентов тех же растений, которые активно применялись и в древности.

Параллельно с обычной медициной с годами развивалась и нетрадиционная. Главным ее достоинством всегда была и остается доступность. Вопреки постоянно растущим ценам на медикаменты в аптеке сбор и применение растений остаются бесплатными. Причем в отличие от заговоров, белой и черной магии, также

предлагающих альтернативу человеку в излечениях от недугов, целительная сила лекарственных растений, в том числе и мяты, сомнений не вызывает ни у кого, и наоборот – только подтверждается лучшими специалистами в области медицины.

Популярность применения лекарственных растений, широко используемых народной медициной в лечении всевозможных заболеваний, обуславливается не только хорошей доступностью. Давно известно, что человек гораздо легче переносит целебные свойства растений, чем химию медикаментов.

На проверку эффективности народной медицины ушло не одно тысячелетие. Даже сейчас, когда на свете существует огромное количество химических препаратов, лечение травой нельзя назвать устаревшим методом. На Земле еще остались места, где растения являются чуть ли не единственным спасением от болезней.

Как же действует трава на человеческий организм? Питательные вещества, содержащиеся в траве, попадая в человеческие клетки, включаются в обмен веществ. Эти компоненты и их воздействие на людей еще недостаточно хорошо изучены химиками и биологами. Этот самый процесс изучения влияния является ныне одним из приоритетов для производителей медикаментов.

Встречаются случаи, когда полученный для какого-нибудь лекарства компонент отдельно от культуры не приносил нужного результата. Сделанный из него медикамент обладал недостаточно сильным лечебным эффектом. Лекарство в итоге не получалось, зато само растение производило очень сильное целительное воздействие.

Запасы знаний по применению в лечении болезней растений, в том числе и мяты, неизменно росли. Часть со временем растерялась, но приобретено было гораздо

больше. Начали создаваться различные сборники и энциклопедии по лечению травами. Появилась возможность сравнивать накопленный опыт различных народов, пополнять за счет этого свои представления о силе и возможностях растений.

Пополнение знаний о целительной силе растений также регулярно происходит благодаря наблюдениям за животными. Звери очень часто пользуются различными природными стимуляторами для развития выносливости, быстроты реакции. Они и лечатся растениями. Если животное заболит, то благодаря инстинкту самосохранения сразу начинает поиски необходимой травы.

Первые алхимики придавали мяте большое значение. Она являлась символом Юпитера, и нередко была использована людьми в своих экспериментах. В колдовстве место мяте также нашлось, и растение нередко участвовало в изготовлении различных зелий.

Как уже указывалось ранее, собирать мяту нужно во время цветения. Это период с начала лета – июня до начала осени – сентября. Именно в это время мята наиболее богата питательными веществами. Пик наступает в новолуние каждого из этих месяцев. В это время заметно уменьшается сила гравитации на Земле. Происходит это явление в связи с большим влиянием Луны и Солнца на нашу планету.

В новолуние мята точно так же, как и остальные растения, особенно полна питательными веществами. Их притягивает вверх, и они оказываются в листьях и цветках. В полдень Солнце достигает наибольшего влияния на нашу планету, поэтому самая полезная мята именно та, которая была собрана в полдень новолуния.

История использования в народной медицине мяты, многолетние испытания, проводимые народами всего

мира, подтверждают огромную ценность данного растения в жизни человека. Ее удивительные свойства на основе долгих исследований применяются в пищевой промышленности, в производстве лекарств. И неизменным остается присутствие мяты в траволечении, самом древнем и проверенном виде медицины.

Глава II

Мятой можно излечиться

Мята, испокон веков применялась для лечения большого количества заболеваний и для их профилактики. Мята, ее разные виды, достаточно широко распространена на территории нашей страны. Она применяется как в чистом виде, без примесей, так и в составе достаточно большого количества лекарственных препаратов.

На какое-то время мята, как и другие лекарственные травы была забыта, но в последнее время большинство ученых стали склоняться к использованию лекарственных трав, в том числе и мяты, во многих лекарственных препаратах.

Мята содержит эфирное масло, состоящее из ментола, дипентенов фелландрена, валериановой и уксусной кислот. В ее листьях содержится большое количество глюкозы, рамнозы, линолевой и олеановой кислот.

Мята в качестве лекарственного средства применяется, как в свежем виде, так и в сушеном, используют также мятное масло. На основе мяты делают настои, настойки, отвары и экстракты.

Мята, как и многие лекарственные травы, является достаточно универсальным растением, поэтому при правильном применении мяты можно не только проводить профилактику, но и лечить заболевания. Заболеваний, при