

Μέντα: Το θαυμαστό φυτό με τις χίλιες ιδιότητες



Η μέντα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα στον κόσμο. Καλλιεργείται παντού και χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει σχεδόν οτιδήποτε. Κατάγεται από την Ασία και την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου.

Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *mentha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη. Συναντάται και με την ονομασία ηδύοσμος.

Υπάρχουν 26 περίπου είδη μέντας. Στην Ελλάδα, τα κυριότερα είδη είναι η Μίνθη η πιπερώδης, από της οποίας τα φύλλα και τα άνθη παίρνουμε το λάδι, που περιέχει μινθόλη και χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και την ιατρική.

Η μέντα Μπορεί να έχει θετική επίδραση στα συμπτώματα του πολυ-κυστικού συνδρόμου ωοθηκών και για τη θεραπεία της διάρροιας, γαστρικό πυρετό ή τοξικές λοιμώξεις.

- Φαίνεται ότι βοηθάει τη μνήμη, για αυτό το λόγο, συνιστάται σε περιόδους εξετάσεων.
- Είναι αντισπασμωδική. Ηρεμεί το λείο μυ που διατρέχει το πεπτικό σύστημα, μειώνοντας τους μυϊκούς σπασμούς και βοηθάει ανθρώπους που πάσχουν από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.
- Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του έλκους και στη διέγερση των εκκρίσεων της χολής.
- Προκλινικές έρευνες υποδεικνύουν ότι η μέντα προστατεύει από τις βλάβες στο DNA, που προξενούνται από τη ραδιενέργεια και το θάνατο των κυττάρων.
- Στα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης με την απεμπλοκή σε αναπνευστικές διόδους και στο αναπνευστικό.
- Είναι βοηθητική στους πονοκεφάλους.
- Είναι γνωστή για τις καταπραϋντικές της ιδιότητες κατά των πόνων αλλά και των δηγμάτων των εντόμων.
- Βοηθάει σε ρινικές αλλεργίες και συστήνεται σε περιπτώσεις άσθματος, της βρογχίτιδας και της γρίπης, λόγω της αντισπασμωδικής και ηρεμιστικής ιδιότητά της.
- Η ιγμορίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με την μέντα, επειδή η μενθόλη διεγείρει τη ρινική βλεννογόνο μεμβράνη.
- Η μέντα φαίνεται να έχει προστατευτικές ιδιότητες σε ασθενείς με καρκίνο, που υποβάλλονται σε ακτινοβολία.
- -Εργαστηριακές έρευνες έχουν αποδείξει ότι σκοτώνει τον ιό του έρπητα του στόματος και των γεννητικών οργάνων.
- Η μέντα δρα ως ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας το σώμα από το σχηματισμό των καρκινικών κυττάρων.
- Δρα επίσης, ως ήπιο ηρεμιστικό και έχει καταπραϋντικές ιδιότητες.

- Χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας και της νόσου του Crohn.
- Ανακουφίζει από μικρούς ή μεγάλους πόνους, όπως μυϊκές κράμπες και διαστρέμματα.
- Περιορίζει τη ναυτία και την τάση για εμετό. Βοηθά στην απαλλαγή των εμετών της εγκυμοσύνης και της ναυτίας στα ταξίδια.
- Παρέχει μια αίσθηση δροσιάς στο δέρμα σε ήσσονος σημασίας εγκαύματα, φαγούρα, και για κοινούς ερεθισμούς του δέρματος.
- Καθαρίζει το δέρμα από μαύρα στίγματα και ακμή, χάρη στην αντιβακτηριδιακή της δράση.
- Στη δυσμηνόρροια, ανακουφίζει από τον πόνο και μειώνει τη σχετική ένταση.
- Είναι ένα εξαιρετικό καθαριστικό του αίματος.
- Κατά της κακής αναπνοής.
- Εξωτερικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση από τον κνησμό και τις φλεγμονές.
- Το έλαιο της μέντας, εφαρμοζόμενο στο πίσω μέρος του κεφαλιού, μετριάζει τα προβλήματα της ψυχικής κόπωσης, του άγχους, τις καταθλιπτικές καταστάσεις και τους πονοκεφάλους.
- Είναι ισχυρό διεγερτικό και τονωτικό. Διεγείρει τα νεύρα που αντιλαμβάνονται το κρύο και μειώνει τη μετάδοση του πόνου.
- Το αιθέριο έλαιο της μέντας το χρησιμοποιούν για γαργάρες σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, ουλίτιδας και φλεγμονής στο ρινοφάρυγγα.
- Συνιστάται για τη θεραπεία των ρευματισμών, για την απολύμανση του στόματος και σε περιπτώσεις φλεγμονής του αυτιού.

Χρήσεις της Μέντας:

Η μέντα χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική και στην καθαριότητα-απολύμανση:

1. Ταιριάζει στα φρούτα αλλά και στα λαχανικά.
2. Πολύ συχνά χρησιμοποιείται σαν ρόφημα.
3. Χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες και κρέμες, από τον 6ο αιώνα μέχρι και σήμερα.
4. Εξωτερικά, η μενθόλη της μέντας εφαρμόζεται σε προϊόντα που προσδίδουν δροσερή αναπνοή όπως μαστίχες, καραμέλες και διαλύματα. Χρησιμοποιείται σε σαπούνια και γαλακτώματα και δίνει αίσθηση δροσιάς στο σώμα.
5. Η μέντα είναι γνωστό εντομοαπωθητικό. Το αιθέριο έλαιό της, εφαρμοζόμενο στο τριχωτό τη κεφαλής για 30 λεπτά πριν από το μπάνιο, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τις ψείρες. Επαναλάβετε αυτή τη θεραπεία, τρεις φορές την εβδομάδα.
6. Για τα κρυολογήματα και τη γρίπη, συνδυάζεται καλά με το Ευπατόριο το διατρητόφυλλο, τα άνθη Σαμπούκου και την Αχιλλέα.
7. Η μέντα έχει μια κυρίαρχη γεύση, οπότε να τη χρησιμοποιείτε με φειδώ με άλλα βότανα, αν θέλετε να αναδεικνύονται τα ντελικάτα συστατικά τους.
8. Τα ποντίκια φαίνεται να αποφεύγουν τη μυρωδιά της μέντας γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την απομάκρυνσή τους.

9. Αν θέλετε να κρατήσετε μακριά τις αράχνες από το σπίτι σας, ψεκάστε μέντα γύρω από τα παράθυρα, τις πόρτες σας, και οπουδήποτε νομίζετε ότι είναι αναγκαία

Παρασκευή – δοσολογία

Έγχυμα (Τσάι)

Ρίξτε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε 1 κ.γ ξηρό βότανο και αφήστε το για 10 λεπτά. Αυτό το ρόφημα, μπορείτε να το πίνετε όσο συχνά θέλετε.

Βάμμα

1-2 ml βάμματος τρεις φορές την ημέρα.

Για τον πυρετό

Χρησιμοποιήστε τσάι μέντας που γίνεται από 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένα φύλλα μέντας για κάθε φλιτζάνι βραστό νερό.

Για τον πονοκέφαλο

Ρίξτε μερικές σταγόνες έλαιο μέντας στον καρπό σας ή ρίξτε μερικές σταγόνες σε ένα ύφασμα και στη συνέχεια εισπνεύστε το άρωμα. Μπορείτε επίσης, να κάνετε μασάζ, κατευθείαν στο μέτωπο και τους κροτάφους σας.

Προσοχή: Το παραπάνω άρθρο έχει ενημερωτικό σκοπό. Πριν χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε συνταγή ή πριν αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες, ζητήστε τη γνώμη του κατάλληλου επαγγελματία υγείας ή διατροφολόγου. Εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις.