



Родовое название *Mentha*, согласно преданию, произошло от имени нимфы Минты, которую богиня подземного царства Персефона превратила в душистое растение и посвятила Афродите. От греческого названия растения "minthe" произошло латинское *mentha*. Это же название перешло в славянские языки, видоизменившись в современное русское слово "мята".

Мята перечная - одна из старейших известных лекарственных трав - высоко ценилась в Древней Греции и Риме. Считалось, что мятный запах поднимает настроение, улучшает работу мысли, поэтому так популярны венки из мяты. Гиппократ указывал на мочегонные и стимулирующие свойства мяты, римляне употребляли её для улучшения пищеварения. Авиценна рекомендовал мяту при внутренних кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при головных болях.

Производящее растение: Мята перечная (*Mentha piperita* L.) семейства яснотковых (Lamiaceae).

Народные названия: английская мята, мята-холодянка, холодная мята.

**Описание:** Мята перечная - многолетнее корневищное травянистое растение с характерным сильным запахом и холодящим вкусом. Стебли супротивно ветвистые с приподнимающимися нижними ветвями, четырехгранные, темно фиолетовые. Листья супротивные, черешковые, удлинённо-яйцевидные, заостренные, по краю остропильчатые. Соцветия колосовидные, из ложных мутовок, венчик цветка розового или фиолетового цвета.

**Распространение:** В диком виде мята не встречается, так как мята перечная - естественный, практически стерильный гибрид дикорастущих европейских видов - мяты водной и мяты колосковой. Мята перечная издавна культивируется в средней полосе России, на Северном Кавказе, Сибири и на Дальнем Востоке.

**Заготовка:** Заготавливают мяту во время цветения, в сухую погоду в первой половине дня. На обширных плантациях траву скашивают машинами, а на небольших участках листья обрывают вручную. Сушат при температуре не выше 35-40°C. Высушенную траву перед обмоломом перетряхивают для получения цельного листа, используемого в медицине. Остальную массу обмолачивают и используют для получения эфирного масла.

**Описание сырья:** В России сырьё мяты является официальным. В качестве сырья используют листья мяты (*Folia Menthae piperitae*). Они представляют собой кусочки листьев различной формы с примесью цветков и бутонов. По всей поверхности листа под лупой заметны блестящие золотисто-темные железки. Цвет листьев от светло-зеленого до темно-зеленого, запах сильный, ароматный, вкус жгучий, холодящий.

**Химический состав:** Листья мяты содержат эфирное масло (основной компонент - ментол), флавоноиды, каротиноиды и другие биологически активные вещества.

**Фармакологические свойства:** Мята обладает успокаивающим, гипотензивным, спазмолитическим, антисклеротическим, болеутоляющим, противовоспалительным, антисептическим, аппетитным, желчегонным, потогонным, ветрогонным, умеренным слабительным действием, устраняет тошноту, нормализует регулы.

**Применение в медицине:** В научной медицине применяют листья, настойку мяты, эфирное



масло мяты, ментол. Листья мяты используют в виде настоя как самостоятельное средство и в составе желчегонных, желудочно-кишечных и успокоительных сборов, сбора Здренко.

Настойку мяты в виде мятных капель применяют как противорвотное, болеутоляющее и для улучшения вкуса микстур. Эфирное масло мяты входит в состав мятных таблеток, зубных капель, паст, комплексных препаратов: корвалол, валокордин, милокордин, и др.

Ментол получают из мятного масла и синтетическим путем. Он входит в состав капель Зеленина, каплей Вотчала, «Валидола» для лечения легких форм стенокардии и невротозов, а также таблеток «Пектусин» для лечения заболеваний верхних дыхательных путей. Ментол входит в состав лекарственных форм для наружного применения: каплей и мазей в нос, ментолового карандаша, жидкостей и мазей для растираний.

Препараты мяты применяют в медицине при спазмах желудочно-кишечного тракта, метеоризме, тошноте, рвоте, холецистите, холангите, желчно-каменной болезни, гепатитах, неврологических расстройствах и наружно при заболеваниях верхних дыхательных путей.

**В народной медицине** мята применяется при повышенной кислотности, несварении желудка, отрыжке, при бессоннице, неврозах. Наружно мята используется как освежающее, антисептическое средство для полоскания полости рта и для купания маленьких детей, страдающих рахитом, золотухой.

**Противопоказания:** Индивидуальная непереносимость, бесплодие, анацидный гастрит.