



Máta dostala název podle nymfy Menthé. Máta se přirozeně vyskytuje v Evropě. První zmínka pochází z Egypta. V Evropě se používá od 17 stol, kam se máta rozšířila z východní Asie.

Pozitivně na zdraví působí listy, semínka a olej z celé rostliny.

Nutričně máta obsahuje vitaminy A a C, železo, vlákninu, draslík, a vůně a ochlazujících účinků se používá při výrobě zubních past, ústních vod, mýdel a krémů.

### Účinky máty

- Působí proti patogenům jako plísně a paraziti
- Podporuje trávení
- Posiluje dýchací systém
- Podporuje zdravou ústní dutinu
- Ulevuje u bolestí hlavy.
- Snižuje stres.
- Podporuje játra.
- Obsahuje antioxidanty.
- Působí proti svalovým křečím.

### Máta a patogeny

Máta a mentol, extrakt z listu, působí proti nebezpečným mikroorganismům. Působí proti plísním, parazitům.

### Máta a zažívací systém

Máta se stovky let užívá na zažívací obtíže, mátový čaj působí proti nadýmání. Máta se pije u dráždivého tračníku, m plynatosti, průjmu a bolestí břicha.

### Máta a dýchací ústrojí

Máta posiluje funkci plic a dýchacího systému, a podporuje plíce během námahy, kdy ve studii zdravých mužů máta zvyšovala fyzickou výkonnost pro zvýšenou koncentraci kyslíku a snížení kyseliny mléčné.

### **Mýta péče o dutinu ústní**

Máta se přidává do zubních past a ústní vody. Kromě osvěžujícího dechu podporuje máta zdravý mikrobiom a působí proti paradentóze. Zpomaluje též růst patogenních bakterií.

### **Máta, bolest hlavy a stres**

Máta ulevuje od tenzích bolestí hlavy, a mátový olej působí jako analgetika, kromě toho mátový olej snižuje stres a úzkosti.

### **Máta a játra**

Máta podporuje játra a žluč. Žluč tráví tuky a reguluje cholesterol, pokusy na zvířatech ukazují, že látky v mátě chrání játra před toxiny.

### **Další účinky máty**

- Mátový čaj, den z nejvíce konzumovaných čajů na světě, obsahuje antioxidanty. Působí protizánětlivě.
- Máta snižuje nadýmání a břišní diskomfort.
- Máta uvolňuje svalové napětí a křeče.
- Máta může působit proti rakovině, i když výzkum stojí v počátcích.
- Máta přestože stimulant, působí proti nespavosti.
- V bytě můžeme listy pověsit proti hmyzu, případně rozprašovat mátový olej.

## **Užívání máty**

Hodí se do salátů, moučníků, omáček, polévek, do rajské a míchaných omáček, pomazánek, brambor

Zažívací obtíže, zejm. nadýmání - mátový čaj (1 lžíce čerstvé nebo 2 lžičky sušené v šálku horké vody, 5-10 min louhovat)

Nauzea - 1 lžička sušené máty a 1/2 lžičky kardamomu v šálku vody

Mátový sirup - do litru vody ½ kg cukru svařit na sirup, přidat 70 g jemných čerstvých mátových lístků a přejít varem, odstavit, hodinou louhovat, dochutit citronem. Užívat při nachlazení.