

Máta - nenáročná bylinka s širokým využitím



Máta peprná je rostlina typické mentolové vůně, se kterou se můžeme potkat v mnoha podobách, více i méně obvyklých. Ať už jde o mátový čaj, mátový sirup, mátový olej, mátu jako nezbytnou součást mojita a dalších koktejlů, nebo třeba netradiční přísadu v hořké čokoládě. Máta má díky své svěží chuti a vůni využití zejména v kuchyni, ale i v oblasti kosmetiky.

Máta na tisíc způsobů

Tato velmi oblíbená bylinka nachází využití v mnoha oblastech. Je možné ji použít do celé řady pokrmů i nápojů - od okurkového salátu přes lososa až po ovocné smoothie, domácí limonádu nebo třeba na osvěžující zmrzlinu. Kromě **využití v kuchyni** ji jistě znáte i z oblasti **kosmetiky**. V každé druhé koupelně možná najdete šampon právě s vůní této rostliny. No a **mentolové žvýkačky** nosí po kapsách také snad každý z nás. Máta peprná však zdaleka není jen rostlina s nezaměnitelnou chutí i vůní - za zmínku stojí především její zdravotní benefity. Snadno si ji pěstujete i doma - [přečtěte si, jak na to](#).

Máta peprná a její výhody pro zdraví

Máta má celou řadu zdravotních benefitů a může pomoci v mnoha případech. Často místo prášků lépe poslouží obyčejný **mátový čaj**. K zahnání potíží tak mnohdy ani nemusí být zbytečně použity léky.

Máta značně **povzbuzuje mysl** a **posilňuje organismus** - zvyšuje kondici a posiluje celou nervovou soustavu. Nejčastěji se máta peprná používá **při léčbě žaludečních potíží**. Žaludek uklidní, uvolní křeče a zastaví zvracení, a stejně tak má pozitivní účinky **při střevních problémech** nebo při ztrátě chuti k jídlu. Máta tlumí bolest při žlučových kamenech, zlepšuje vylučování žluči a pomáhá proti plynatosti.

Jelikož je hlavní složkou máty **mentol**, působí chladivým pocitem, který se využívá zejména při potřebě **zklidnění**, případně **mírného znecitlivění**. Máta peprná se kromě vnitřního užití dá různými způsoby aplikovat i na pokožku v podobě různých krémů, mastí a obkladů. Výplachy z máty dobře poslouží při bolesti zubů nebo dásní, při čemž zároveň osvěží dech. Máta ve formě obkladů pomáhá s kožními problémy, a bylinná koupel s přídavkem máty je obzvláště příjemná. Mátový olej může pomoci na mnoha frontách. Inhalace máty zase pomáhá **při zánětech dýchacích cest**.

Máta je bylina, u které se nemusíte bát žádného předávkování nebo vedlejších účinků ani při pozření většího množství. Sama o sobě je však tak intenzivní, že vám mátový čaj bude bohatě stačit v jednom či dvou šálcích.

Jak máta působí na náš organismus?

- zvyšuje pozornost
- díky mentolu má chladivý efekt
- zvyšuje tělesnou kondici
- tlumí žaludeční potíže
- pomáhá proti nespavosti a stresu
- zmírňuje krvácení
- pomáhá při žaludečních křečích
- působí při problémech s trávením
- zklidňuje záněty dásní
- osvěžuje dech
- léčí vyrážky a záněty kůže
- zmírňuje bolest způsobenou žlučikovými kameny
- inhalace máty pomáhá dýchacím cestám

Jak se máta pěstuje

Chcete si pravidelně dopřávat **mátový čaj** z čerstvých listů, nebo si třeba vyrábět domácí **mátový sirup**, **mátový olej**, nebo si třeba lísky máty přidávat do koktejlů? Zkuste si mátu vypěstovat doma. Je sice potřeba dbát na to, aby byla na správném místě, kde je chráněna před chladem i větrem a aby měla dostatek vody, avšak péče o ni je časově nenáročná.

Máta peprná se pěstuje **ze sazenice**, pěstování ze semen zpravidla nebývá úspěšné. Sazenice jsou však snadno dostupné v květinářstvích i na trzích, a později si i samotné sazenice můžete vypěstovat sami z oddenkových či stonkových lístků, které necháte zakořenit ve vodě. Máta má tu výhodu, že ji můžete vysadit jak s příchodem jara, tak i v období teplejšího podzimu.

Máta těžce nese sucho, proto ji sázejte **vždy do vlhké půdy**. Vhodným místem je **zahrada či balkon**, kde bude máta chráněna před větrem - je totiž choulostivá a těžce nese jak chlad, tak i sucho. Máta peprná se musí **pravidelně zalívat**, ale když o ni budete správně pečovat, vydrží vám několik let.

Co si z máty připravit?

Mátový čaj

Není nic snadnějšího, než si připravit mátový čaj z čerstvé máty. Stačí otrhat lístky máty, důkladně je omýt, zalít vařící vodou a nechat **minimálně 5 minut vylouhovat**. Poté mátové lístky scedte a do čaje přidejte pár kapek citronové šťávy, případně medu nebo třtinového cukru. A pokud byste chtěli mátový čaj ještě o stupeň lepší, přidejte mátový sirup.

Mátový sirup

Mátový sirup je výborná přísada do koktejlů, čajů, nebo třeba k přípravě domácí limonády, která se s těmi kupovanými nedá srovnávat.

Na mátový sirup budete potřebovat:

- 1kg třtinového cukru
- 20g kyseliny citronové
- 2 litry vody
- svazek čerstvé máty

Vodu převaříme a lístky máty otrháme a důkladně opláchneme. Do vychladlé převařené vody namočíme lístky, a necháme je louhovat minimálně 24 hodin. Poté listy vyjmeme a vodu v hrnci zahřejeme, přidáme cukr i kyselinu citronovou a za stálého míchání necháme cukr rozpustit. Až se cukr rozpustí, přivedeme mátový sirup k varu a necháme vařit přibližně 3 minuty. Hotový mátový sirup přelijeme do pěkných lahviček, které krásně poslouží i jako dárek.

Mátový olej

Mátový olej poslouží jak v kuchyni, kde dodá nezaměnitelnou chuť například salátům nebo zelenině či masům, tak i jako kosmetický pomocník - s jeho pomocí můžete provádět masáže nebo třeba léčit suchou či podrážděnou pokožku.

Není nic snadnějšího, než přelít nejlépe kvalitní olivový olej (ale i jakýkoli jiný) do pěkné lahve, přidat hrst čerstvých lístků máty a nechat louhovat po dobu minimálně tří týdnů. Za tu dobu olej díky mátě získá jak chuť, tak svěží vůni.