

MIĘTA – WŁAŚCIWOŚCI I ZASTOSOWANIE

Rośliny stanowią cenne źródło związków farmakologicznych odgrywających dużą rolę we współczesnej medycynie. Popularnymi, wykorzystywanymi nie tylko w medycynie, ale również w przemyśle m.in. perfumeryjnym są gatunki mięty należące do rodziny Jasnotowatych. Mięta należy do rodzaju roślin szeroko rozpowszechnionych w Polsce. Spośród wielu gatunków można wyróżnić miętę polną, miętę długolistną czy miętę nadwodną. W lecznictwie szczególnie ważną rolę odgrywa gatunek mięty pieprzowej, z której pozyskuje się liść, rzadziej ziele. Jakie są właściwości mięty pieprzowej? W jakich dolegliwościach możemy wykorzystać jej potencjał prozdrowotny?



WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Mięta pieprzowa swoje wszechstronne właściwości zawdzięcza obecności olejku miętowego, którego głównym składnikiem jest mentol. Ponadto liście mięty są bogactwem flawonoidów oraz kwasów fenolowych, m.in. kwasu kawowego czy rozmarynowego. Znajdziemy tu również triterpeny i karotenoidy. Każdy z tych związków odpowiada za szerokie spektrum właściwości leczniczych. Najczęstszym, znanym od pokoleń zastosowaniem mięty pieprzowej są zaburzenia pracy przewodu pokarmowego. Olejek miętowy pobudza wydzielanie żółtkowe i wątrobowe - wykazuje działanie żółciopędne, żółciotwórcze oraz rozkurczowe. Może być stosowany w dolegliwościach trawiennych, bólach brzucha, schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, wzdęciach oraz kolce jelitowej. Doskonale sprawdzi się także w celu łagodzenia objawów towarzyszących zespołowi jelita drażliwego. W celu zwiększenia efektu łagodzącego dolegliwości trawienne dobrym rozwiązaniem jest łączenie mięty z innymi surowcami, szczególnie z liściem melisy lub kwiatem rumianku. Nie zawsze jednak zastosowanie mięty w dolegliwościach ze strony przewodu pokarmowego jest wskazane. Nie zaleca się stosowania wyciągów z mięty u pacjentów z nasilonym refluksem żołądkowo - przełykowym, ponieważ istnieje ryzyko zwiększonego wydzielania kwasu żołądkowego. Ponadto mięta ma właściwości bakteriobójcze oraz przeciwgrzybicze. Można stosować preparaty doustne w celu wyeliminowania bakterii przewodu pokarmowego oraz dróg żółciowych, a także preparaty do zewnętrznego stosowania m.in. napary do płukania gardła i jamy ustnej, które działają antyseptycznie. Z tego względu bardzo często wyciągi z mięty >>





są składnikiem past do zębów-dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym ograniczają rozwój próchnicy. Różnego rodzaju maści i balsamy z dodatkiem olejku miętowego działają miejscowo przeciwbólowo, przeciwświądowo, a także w pewnym stopniu znieczulająco, dając uczucie chłodu ze względu na zawartość mentolu. Będą więc doskonałym wyborem w bólach mięśniowo-stawowych. W ostatnich latach trwają badania nad właściwościami przeciwutleniającymi związków farmakologicznych zawartych w mięcie. Jest to spowodowane potrzebą odkrywania i wprowadzania na rynek farmaceutyczny bezpiecznych i skutecznych preparatów zawierających związki, które pomogą w walce z chorobami powstającymi na skutek działania stresu oksydacyjnego m.in. nowotworów. Oprócz swoich naturalnych właściwości związki czynne mięty są wykorzystywane do tworzenia półsyntetycznych pochodnych np. walerian mentolu wchodzi w skład tabletek do ssania i kropli o działaniu uspokajającym. W aptekach czy sklepach zielarskich możemy spotkać preparaty z mięty w postaci ziół do zaparzania, nalewek, tabletek, kapsułek, olejków, balsamów czy maści.

Mimo swoich drogocennych właściwości stosowanie preparatów z mięty nie u każdego będzie bezpieczne i zalecane. Poza zaawansowanym refluksem przeciwskazaniem do stosowania nalewek i kropli miętowych jest kamica żółciowa. W tym przypadku stosowanie może odbywać się tylko pod nadzorem lekarza lub farmaceuty. Nie należy także stosować nierozcieńzonego olejku miętowego bezpośrednio na skórę - może to spowodować silne podrażnienie skóry. Szczególną ostrożnością w stosowaniu olejku powinny zachować kobiety w I trymestrze ciąży. Ponadto nie zaleca się stosowania tego typu preparatów u dzieci poni- >>

BRONCHOSTOP® DUO na kaszel

Syrop na suchy i mokry kaszel



NATURALNE
WYCIĄGI ROŚLINNE
TYMIANEK + PRAWOŚLAZ

LEK OTC
O UDOWODNIONYM DZIAŁANIU

 **3+**

BRONCHOSTOP Duo na kaszel (120 mg + 830 mg)/15 ml, syrop Skład: 15 ml syropu zawiera: 120 mg wyciągu suchego z *Thymus vulgaris* L. i/lub *Thymus zygis* L., herba (ziele tymianku) (7-13: 1), ekstrahent: woda; 830 mg wyciągu płynnego z *Althaea officinalis* L., radix (korzeń prawoślazu) (1: 12-14), ekstrahent: woda. Wskazania do stosowania: tradycyjny produkt leczniczy roślinny do stosowania w wymienionych wskazaniach, wynikających wyłącznie z jego długotrwałego stosowania; stosowany do pobudzania odkrztuszania zalegającego, gęstego śluzu w przypadku kaszlu związanego z przeziębieniem oraz do uśmierzenia podrażnienia gardła i związanego z tym suchego kaszlu. Podmiot odpowiedzialny: Kwizda Pharma GmbH, Effingergasse 21, 1160 Wiedeń, Austria

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



żej 2 roku życia, zwłaszcza w okolicy ust i nosa. Zawarty w nich mentol może spowodować bezdech, a nawet skurcz głośni, co jest bardzo niebezpiecznym zjawiskiem zagrażającym życiu dziecka.

Bardzo szerokie spektrum działania związków czynnych zawartych w mięcie pieprzowej uczyniło tę roślinę jedną z najbardziej popularnych i wykorzystywanych zarówno dawniej w ludowej, jak i we współczesnej medycynie.

JUSTYNA BORNOWSKA

Pracownik Apteki