

Mięta – co zrobić z tym ziołem? Miętowe inspiracje

written by Ewa Kozioł

Pierwszy raz o mięcie usłyszymy w Greckim micie, w którym bóg Pluton zapalał wielką miłością do pięknej nimfy Menth (Mięty). Jego żona, Persefona, w przypływie zazdrości zamieniła nimfę w roślinę. Pluton starał się jak mógł, aby przywrócić ukochaną do siebie, ale w żaden sposób nie był w stanie odwrócić zaklęcia rzuconego przez żonę, w akcie rozpaczyny nadał „roślinie” słodki smak, aby jej zapach bosko otulał ogród latem.

Mięta jest bardzo popularne zioło, dosłownie wszędzie. Warto na parapecie wyhodować swoją kępkę, ponieważ nie należy ona do bardzo wymagających. Jest to roślina uniwersalna, bo przyda się w kuchni, apteczce i kosmetyczce. Jej wszystkich zastosowań nie jesteśmy w stanie wyliczyć, ponieważ jest ich tak wiele. Dlatego też mięta jest od wieków używana przez człowieka do:

- łagodzenia bólu brzucha i problemów z trawieniem,
- usuwania bólu głowy,
- odkażania, gdyż olejek jak i sok z liści mają bardzo silne działanie antybakteryjne,
- walki z wszelakimi grzybami jak Candida albicans,
- walki z opryszczką,
- łagodzenia stanu zapalnego dziąseł,
- pomaga się zrelaksować czy też pomóc w zasypianiu,
- podwyższania libido oraz łagodzi bóle menstruacyjne,
- odstraszania owadów,
- wspomagania skupienia i koncentracji.

Jeszcze nie jest za późno, aby ususzyć miętę!

Jest to bardzo proste. Miętę należy zebrać jeszcze przed kwitnięciem, do końca czerwca, powiązać w snopki i rozwiesić w suchym, ciemnym i przewiewnym miejscu.

Mięta – moje inspiracje

Nalewka miętowa



1 część świeżych ziół zalać 5 częściami 40% alkoholu, można do tego celu użyć wódki lub wyżej procentowego alkoholu jak spirytus. Zamiast świeżych ziół można użyć suszonej mięty. Zamknij słoik i umieść go w ciemnym i chłodnym miejscu na 2 do 3 tygodni, pamiętając, aby od czasu do czasu go wstrząsnąć. Następnie odcedź zioło i zlej nalewkę do butelki. Wymieszaj kilka kropli od (5 do 25) z łyżką miodu 4 razy dziennie, ewentualnie aby pozbyć się dużej ilości alkoholu, zalej kilka kropli nalewki około $\frac{1}{4}$ wrzátka aby alkohol wyparował (w przypadku dzieci). Dodatkowo należy pamiętać, że jeśli chcemy dać dziecku taką nalewkę kierujmy się jego wagą, czyli jeśli dorosły o wadze około 68 kg może wypić 30 kropli nalewki, to dziecko warzące 22 kg powinno wypić nie więcej niż 10 kropli

takiej nalewki i to rozcieńczonej w wodzie lub soku. Ponadto zanim podamy dziecku zioło w formie nalewki należy to skonsultować z lekarzem lub ziołiarzem. Taką nalewkę można przechowywać od 2 do 3 lat.

Nalewka ta jest świetna w problemach z żołądkiem czy jako panaceum na czkawkę. Mięta zawiera ponad 50% wody, dlatego to co otrzymasz będzie nalewką która ma około 23 %.

Miętowe orzeźwienie



Włóż miętę do największego słoika jaki masz, zalej ją zimną wodą, zakręć i pozostaw w pełnym słońcu na cały dzień. Dodaj odrobinę soku z cytryny i delektuj się świeżym smakiem który gasi pragnienie, zaś wypita po obiedzie wspomogę trawienie. Taka herbatka „ochładza” ale równocześnie działa stymulująco i rozgrzewająco, dzięki temu jest w stanie wywołać delikatne pocenie się organizmu które go ochłodzi. Taka miętowa herbatka może być również używana do przemywania tłustej lub normalnej skóry w ciągu lata, albo jako odświeżająca mgiełka do twarzy.

Wiązanka miętowa



Świeże liście mięty warto rozwiesić w pokoju w upalne lato, przyniosą one orzeźwienie i przyjemny zapach do pomieszczenia

[mpp_inline id="55194"]

Kompres miętowy



Kiedy masz wysoką gorączkę, której towarzyszy ból głowy, napady gorąca i ciepła warto mieć miętę przy sobie. Mięta działa napotnie, zmniejsza ból głowy i pozwala na chwilę obniżyć gorączkę. Wystarczy flanelkę namoczyć w mocnym ciepłym naparze z herbaty miętowej, wycisnąć nadmiar płynu i nałożyć na czoło na około 15 minut. Ten zabieg warto powtarzać co godzinę do momentu kiedy gorączka się delikatnie obniży i rozpocznie się proces pocenia (który to właśnie ochładza organizm i równocześnie usuwa toksyny)

Mięta przyda się w kuchni, apteczce i kosmetyczce

- 1 łyżeczka nalewki miętowej
- 1 łyżeczka aloesu
- 2 łyżeczki świeżej mięty (opcjonalnie)
- 125 gram drożdży
- 1 łyżeczka soku cytrynowego

Wymieszaj wszystkie składniki, nałóż na twarz i pozostaw na 30 minut. Następnie zmyj za pomocą letniej wody zawierającą odrobinę soku z cytryny.

Miętowa sól do kąpiel



Jest to szybki pomysł na miętę i prezent z okazji urodzin. Wystarczy drobno posiekać miętę i zasypać solą morską lub Epsom, pozostawić wszystko na 3 dni i delectować się kąpielą. Sól odciągnie wodę z zioła więc jeszcze lepiej przesiąknie zapachem mięty. Przechowuj w szczelnym pojemniku.

olej miętowy



Co będzie potrzebne:

- mięta
- oliwę z oliwek
- wata i sterylne czysty słoik

1. Wsyp do słoika około 1 cm poszatkowanej mięty następnie ułóż 1cm warstwę waty. Ponownie nasyp miętę, a na niej ułóż watę (postaraj się, aby ostatnią warstwą była wata). Wszystkie warstwy ułóż lekko, nie ściskając ich, aby w słoiku było wciąż dużo miejsca na cyrkulację oliwy.

2. Wlej oliwę z oliwek i szczelnie zamknij słoik umieszczając go w ciemnym i chłodnym miejscu na 1 miesiąc.

3. Kiedy maceracja dobiegnie końca, opróżnij słoik z oliwy staraj się nie naruszyć warstw, tak aby jak najmniej zabrudzeń dostało się do odsączanej oliwy. Następnie umieść zawartość słoika (watę i zioło) najlepiej w prasce do ziemniaków i wyciśnij. Ewentualnie jeszcze w słoiku, użyj do tego końcówki tłuczka lub jeśli jest to szeroki słoik dłoni.

4. Następnie przefiltruj olej przez gazę, aby pozbyć się

pozostałych zanieczyszczeń.

5. Pozostaw olej na 5 dni (nie mieszaj go), aby na dnie osiadły wszelkie pozostałe zanieczyszczenia które przeszły przez gazę. Po tym czasie za pomocą strzykawki odciśnij olej do 1cm nad osad znajdujący się na dnie słoika. Warto ponownie odczekać jeszcze kilka dni i sprawdzić czy na dnie nie odkłada się jeszcze coś więcej i ponownie odciągnąć jedynie czysty macerat. Jest to ważne, aby olej się nie zepsuł.

6. Przechowuj w ciemnym miejscu, może być to brązowa butelka lub przeźroczysta lecz znajdująca się w papierowym worku.

Mając taki macerat za miesiąc zrobimy kojący balsam do ust oraz samemu skomponować wiele innych ciekawych domowych kosmetyków

Ochładzający balsam do ciała



Zalej miętę wrzątkiem i pozostaw na 15 minut pod przykryciem do całkowitego ostygnięcia. Następnie do oleju dodaj do niego воск pszczeli. Umieść słoik w kąpieli wodnej i podgrzewaj

wszystko na małym ogniu do momentu rozpuszczenia się wosku pszczelego. Od czasu do czasu przemieszaj olej patykiem do szaszłyków, aby przyspieszyć proces topnienia. Kiedy wosk się rozpuści, ściągnij wszystko z ognia i pozwól ostygnąć miksturze do temperatury ciała (wystarczy sprawdzić, czy słoik jest wciąż gorący). Wraz ze stygnięciem oleju zacznie on tężeć i osadzać się na ściankach naczynia, dlatego przemieszaj go od czasu do czasu, aby był wciąż jednolity. W kolejnym kroku delikatnie podgrzej napar z mięty w innym słoiku, umieszczając go w wodzie po kąpieli wodnej oleju i wosku. Sprawdź temperaturę wody czystym palcem. Kiedy temperatura wody i oleju będzie podobna, wlej wodę do większego naczynia lub blendera, następnie za pomocą miksera zacznij ubijać, po troszeczkę i bardzo powoli wlewając olej. Kontynuuj ubijanie do momentu otrzymania kremu. Może to zająć od około minuty do 15 minut, w zależności od mocy używanego sprzętu. Przelej krem do czystego pojemnika, dodaj olejki eteryczne, wymieszaj patyczkiem do szaszłyków i szybko zamknij. Pozostaw na noc, aby krem zastygł. Przechowuj z dala od słońca czy źródła ciepła. Zużyj w ciągu 3 tygodni lub włóż do lodówki.

Płukanka do włosów tłustych



Poniższy przepis świetnie sprawi się na włosach, które przeszły już detoks ([więcej tutaj](#)), ale i również jako dodatek do tradycyjnej pielęgnacji włosów.

Potrzebujesz:

- 2 szklanki wody
- mięta – 2 gałązki
- $\frac{1}{2}$ garści suszonego rumianku
- 2 łyżki sody oczyszczonej

Do słoika dodaj zioła i zalej wrzątkiem. Pozostaw do ostygnięcia, przecedź i dodaj sody oczyszczonej. Wymieszaj i przechowuj w czystym pojemniku w lodówce do 3 tygodni.

Użycie:

Najpierw wymyj włosy po prostu ciepłą wodą aby zmiękczyć brud i pozostałości po produktach do pielęgnacji włosów. Następnie użyj kilku łyżek mikstury (w zależności od długości włosów) i przez 2 minuty wmasowuj ją w skórę głowy, posuwając się w dół ku końcówkom, następnie wypłucz włosy letnią wodą.

Bibliografia:

Bartrman, T. (1998) Barttam Encyclopedia of Herbal Medicine

Green, J. (2000) The herbal Medicine-Maker's Handbook: A home manual

Murray, M.T. i Pizzorno J.E. (1999) *Mentha piperita* peppermint w książce: Textbook of natural medicine.

Ziółkowska, E. (1997) *Xięga Zielarska*

[mpp_inline id="55194"]