

**K**i ne rágsált volna már mentolos ízű cukorkát, rágógumit, s ki ne ápolta volna fogait mentolos fogkrémmel vagy szájvízzel? Mégis kevesen gondolunk arra, hogy ezt a különlegesen aromás, üde illatot és ízt a mentának köszönhetjük. Növényünk fantasztikus gyógyhatását már az ókorban is jól ismerték, a kolostori orvoslás pedig az egyik legfontosabb gyógyító növényként tartotta számon. Így nem csoda, ha egyik legnépszerűbb, legismertebb gyógynövényünknek tekintjük ma is. Sokoldalúságát a leveleiben található illóolajának köszönheti, melynek legfőbb alkotóeleme a mentol.

Üde, aromás illatú gyógy- és fűszernövényünk:

## a borsmenta

Az Európában előforduló számos mentafaj közül hazánkban a mezei menta mellett a vízi-, a fodor- és a lómenta is igen gyakori. Az ajakosvirágúak családjába tartozó mezei mentával (*Mentha arvensis*) kirándulásaink során gyakran találkozhatunk szántókon, legelőkön, nedves réteken, vízpartokon. A mostanság virágzó növényt könnyű felismerni jellegzetesen üde, aromás illatáról, elég csak a levelét

megtörni, és máris illatozik tőle a környezetünk.

Legnagyobb mennyiségben felhasznált növényünk, a borsmenta (*Mentha piperita*) azonban nem terem vadon, kizárólag kultúrnövényként termesztik Európa-szerte. Élő növényünk szárai 40-80 cm magasra nőnek, melyekből tojásdad, hosszúkas, dur-



ván fogazott levelek nőnek ki. A rózsaszín és ibolyaszínű virágok álfüzérben nyílnak. Népies nevei: borsos menta, angol menta, kámforos menta. Valószínűleg csak kevesen tudják, hogy a borsmenta feltehetően a 17. században, két mentafaj keresztezésével jött létre, nagy területen folyó termesztésére pedig csak a 18. században került sor.

Az ókori orvoslásban tehát még nem ismerhették a borsmentát, más mentafajok – elsősorban a mezei és a fodormenta – leveleit használhatták gyógyításra. Érdekes, hogy már évezredekkel ezelőtt is hasonló betegségek kezelésére javallották, mint napjainkban, bár az akkori vélemények szerint elsősorban az emésztés elősegítésére volt alkalmas.

Mint általában a gyógynövényeket, a mentát is számos legenda és történet övezi. Görög eredetű nevét is így kaphatta. A mitológia szerint Hádész, az alvilág istene beleszeretett a gyönyörű nimfába, Minthébe. Féltékeny felesége, Perszephoné azonban Minthét növényvé változtatta, amit már Hádész sem tudott megakadályozni, de a növényt finom illattal ruházta fel, és a nimfáról nevezte el. Az ókori



Fűben, fában orvosság  
rovatunk megjelenését  
a Mecsek Tea gyártója,  
a Mecsekdrog Kft. támogatta

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

Rómában a lucullusi lakomák után mentát rágcsáltak, hogy azzal serkentsék emésztésüket. A növény hatásosságára a középkor kolostori orvoslásában is több utalás található; gyakran ajánlották fogínyproblémákra, de gyomorpanaszokra, fülzúgásra, köhögésre is alkalmazták. Szinte nem volt olyan baj, betegség, amire ne használták volna a kolostorok kertjében termesztett gyógynövényt.

Illóolaját napjainkban felhasználják a gyógyászatban, de jelentős alapanyaga az élelmiszer- és a kozmetikai iparnak is, szárított levele pedig számos teakeverék fontos alkotórésze. Drogot adó leveleit közvetlenül a virágzás előtt érdemes szedni. A borsmentából készült teát különösen gyomor- és bélrendszeri panaszok, epeproblémák és felső légúti hurut esetén ajánlják, de görcsoldó, keringésjavító, frissítő és nyugtató hatással is bír. Illóolaja kiválóan alkalmas reumatikus panaszok, izomfájdalmak és a fejfájás enyhítésére, és hűsítő, nyugtató krémek alkotórészeként is megállja a helyét. Felső légúti betegségeknél kiválóan alkalmazható inhalálásra, valamint az eldugult orrjárat tisztítására. Idegnyugtató és izomlazító tulajdonságának köszönhetően érdemes a fürdővizünkbe is cseppentenünk belőle, mert ellazít, és oldja a szervezet belső feszültségeit.

Egyes országok konyhájának

már régóta elmaradhatatlan tartozéka a borsmenta. Míg nálunk általában csak díszítésként használják, addig az angol konyha a nehezen emészthető, zsíros ételek fűszereként tartja számon. Salátákba, levesekbe, szószokba keverve különleges zamatot kölcsönözhet ételleinknek, és deszertek díszítésére is használhatjuk. Nem is beszélve a mostanában oly divatos alkoholos italokról, likőrökről, koktélokról, melyeknek szintén kiváló fűszere a borsmenta.

Számos ragyogó tulajdonsága és széles körű felhasználása mellett azonban ne feledkezzünk meg esetleges mellékhatásairól sem! Erős mentoltartalma miatt csecsemőknél, kisgyermeknél légzésproblémákat okozhat, így nálunk nem ajánlott, sőt tiltott a használata. Az arra érzékeny felnőtteknél ritkán kiválthat allergiás reakciókat.

Erdőn, mezőn kirándulva bátran szedjünk mentát, vagy ha nem járnánk ilyen helyeken, akkor a piacokon a borsmenta cserepes változatát is beszerezhetjük, melyet a kiskertbe vagy a balkonládába elültetve akár szaporíthatunk is. Illatozó bokraíról éveken át szedhetjük friss leveleit, melyekből hűsítő gyógyteát készíthetünk, és magunk is kipróbálhatjuk ma még kevésbé becsült gasztronómiai erejüket.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR

FOGYÓKÚRÁZZON A  
CSALA VARÁZS  
TEÁVAL!



*Csala Varázs*

- ★ Hatékony segítségre vágyik a fogyókúrában?
- ★ Szeretné, ha éhségérzete csökkenne?
- ★ Támogatná immunrendszerét a megterhelő időszakban?
- ★ Fontos Önnek az ellenőrzött, magas minőségű alapanyag?

CSALA VARÁZS  
FOGYÓKÚRÁT  
SEGÍTŐ  
TEAKEVERÉK



Keresse a patikákban, fitotékákban,  
vagy rendelje meg online:  
[www.mecsektea.hu/webshop](http://www.mecsektea.hu/webshop)

  
**Mecsek Tea**  
TERMÉSZETESEN HAT!

