**Мята перечная полезные свойства, фото, применение,** **лечение.**

|  |
| --- |
|  |

Мята перечная (Mentha piperita).
Другие названия: мята холодная, мята английская.

**Описание.**Многолетнее травянистое растение семейства Губоцветные (Labiatae).
     Имеет горизонтальное корневище с многочисленными мочковатыми корнями, расположенными близко к поверхности почвы.
     Стебель ветвистый, прямостоячий (30 - 60 см), четырёхгранный, полый, иногда красновато-фиолетового цвета, густооблиственный, голый или с негустыми короткими прижатыми волосками.
     Листья черешковые, накрест супротивные, удлиненно-яйцевидные, заострённые, с остропильчатым краем. Сверху листья тёмно-зелёные, снизу более светлые с выраженными желёзками.
     Цветки обоеполые или только пестичные, с реснитчатыми прицветниками, мелкие, светло-фиолетового цвета, собранные в кольца, образующие колосовидные соцветия на верхушке стебля. Венчик почти правильный с беловатой трубкой и розовым или светло-сиреневым отгибом, четырехлопастной. Цветёт с июня до августа.
     Плод состоит из четырёх односемянных орешков. Плоды образуются редко. Размножается вегетативно - молодыми побегами от корневищ. Перечная мята была получена путём гибридизации мяты водной и мяты садовой. Поэтому, как гибрид, она размножается только вегетативно.
     Перечная мята, полезные свойства её высоко ценились и широко использовались в Древней Греции и Риме. Считалось, что запах мяты поднимает настроение, тем самым способствует оживлённой застольной беседе. По этой причине, пиршественные залы обрызгивали мятной водой, а столы натирали мятными листьями. Считалось, что аромат мяты стимулирует работу мозга, поэтому студентам в Средние века рекомендовали носить во время занятий венки из мяты.

**Сбор и заготовка сырья.**Для лечебных целей используют траву и листья мяты перечной.
     Заготовку сырья проводят, когда, примерно, половина цветков уже распустилась, а другая половина ещё в бутонах. В промышленных масштабах листья сушат в сушилках с активной циркуляцией воздуха при температуре до 35°C. При заготовке небольшого количества сырья, листья мяты раскладывают на бумаге тонким слоем в помещении с нормальной вентиляцией и периодически их помешивают. Хранят в плотно закрытых банках. Срок годности сырья 2 года.
     **Состав растения.** Листья мята перечной содержат эфирное масло до 2.75% (в его состав входит ментол), дубильные вещества, флавоноиды, урсоловую, и олеоноловую кислоты, бетаин, каротин, гесперидин, микроэлементы.