

УДК 633.88

*Утепбергенава Жасмина Жадигер кизи*

*Студентка по направлению бакалавриата*

*«Технология заготовки и переработки лекарственных растений»*

*Научный руководитель*

*Абдраимова Кундыз Юлдашевна*

*Каракалпакский институт сельского хозяйства и агротехнологий*

*Республики Узбекистан*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СВОЙСТВ МЯТЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Аннотация

*В статье рассматривается использование лекарственных свойств мяты при лечении различных заболеваний. Мята перечная — это душистое многолетнее травянистое растение с разнообразными полезными свойствами, такими как бактерицидное, успокаивающее и расслабляющее действие. Благодаря богатому химическому составу, её листья находят применение в косметологии, кулинарии, а также в традиционной и народной медицине.*

*Ключевые слова:* бактерия, ментол, эфирное масло, каротин, рутин, витамин.

*Utepbergenova Jasmina Zhadiger kizi*

*Bachelor's student*

*"Technology of procurement and processing of medicinal plants"*

*Scientific supervisor*

*Abdraimova Kundyz Yuldashevna*

*Karakalpak Institute of Agriculture and Agrotechnology*

*Republic of Uzbekistan*

## USE OF MEDICINAL PROPERTIES OF MINT IN THE TREATMENT OF VARIOUS DISEASES

## Abstract

*The article discusses the use of medicinal properties of mint in the treatment of various diseases. Peppermint is a fragrant perennial herb with a variety of beneficial properties, such as bactericidal, calming and relaxing effects. Due to its rich chemical composition, its leaves are used in cosmetology, cooking, as well as in traditional and folk medicine.*

**Key words:** *bacteria, menthol, essential oil, carotene, rutin, vitamin.*

Мята перечная — это душистое многолетнее травянистое растение с разнообразными полезными свойствами, такими как бактерицидное, успокаивающее и расслабляющее действие. Благодаря богатому химическому составу, её листья находят применение в косметологии, кулинарии, а также в традиционной и народной медицине. Мятую используют как вспомогательное средство при нервных и пищеварительных расстройствах, а также других заболеваниях. Лечебные качества этого растения объясняются наличием множества жизненно важных биоактивных компонентов в листьях:

фитонциды, которые подавляют рост патогенных бактерий;

- ✓ ментол, обладающий антисептическими и анестетическими свойствами;
- ✓ эфирные масла, способствующие расширению сосудов, уменьшению тошноты и обладающие спазмолитическим и противовоспалительным действием;
- ✓ каротин, который выступает в роли натурального иммуностимулятора, уменьшающего количество свободных радикалов;
- ✓ рутина, снижающего проницаемость сосудов;
- ✓ различные органические кислоты, замедляющие старение и укрепляющие сосудистую стенку;
- ✓ витамины D, A, C и B, поддерживающие иммунитет и воздействующие на нервную и костную системы;
- ✓ цинеол, помогающий при кашле;

- ✓ дубильные вещества, которые очищают раны и препятствуют воспалению слизистых оболочек.

Мята, благодаря своему богатому химическому составу, проявляет антисептические, противовоспалительные, успокаивающие и сосудорасширяющие свойства. Эти полезные качества мяты перечной находят применение в производстве косметики, парфюмерии, зубных паст и медицинских препаратов. Содержимое ментола придаёт растению уникальный вкус и аромат, что делает его популярным компонентом в коктейлях, салатах, лимонадах и кондитерских изделиях.

- Мята служит вспомогательным средством для борьбы со многими недугами:
- способствует улучшению пищеварения, облегчает метеоризм, боли в животе, изжогу, тошноту и спазмы кишок и желчного пузыря, нормализует функционирование ЖКТ и помогает оттоку желчи;
- способствует снижению артериального давления и улучшает циркуляцию крови, повышая эластичность сосудов;
- обладает выраженными седативными эффектами, помогает снять нервное напряжение и способствует облегчению засыпания;
- снижает воспалительные процессы в ротовой полости, такие как стоматиты и гингивиты;
- облегчает головную боль, связанную со стрессом, а также помогает при заболеваниях дыхательных путей и кожных раздражениях;
- снижает аппетит, способствует похудению, ускоряет расщепление жира;
- помогает справляться с инфекциями верхних дыхательных путей;
- устраняет тошноту, рвоту, головокружение при морской болезни;
- снимает раздражение, покраснение кожи, борется с грибковыми заболеваниями;
- освежает полость рта при стоматологических проблемах, устраняет неприятный запах;

- полезные свойства мяты используют при подагре, ревматизме, артрите, других заболеваниях костной системы.

Для лечебных целей используются различные формы: отвар, настойки, ванночки, чай, компрессы и аптечные препараты. Применение мяты перечной необходимо согласовывать с врачом, который ведет лечение. У растения нет ярко выраженных побочных эффектов, однако чрезмерное употребление мяты может привести к изжоге и снижению потенции у мужчин. Это связано с тем, что мята содержит фитоэстрогены — растительные компоненты, аналогичные женским половым гормонам, которые при высоких дозах способны уменьшать уровень тестостерона.

Ее не стоит принимать в следующих случаях:

- ✓ индивидуальная непереносимость;
- ✓ кормление грудью – ментол, который содержится в листьях, снижает выработку молока;
- ✓ пониженное артериальное давление – сосудорасширяющее свойство мяты приводит к еще большему снижению давления;
- ✓ варикозное расширение вен – растение снижает тонус сосудов, поэтому может вызвать обострение заболевания;
- ✓ возраст до трех лет – есть вероятность аллергической реакции у ребенка.

Людам, деятельность которых требует высокой концентрации, следует осторожно использовать мяту. Ее успокаивающее действие может привести к возникновению сонливости. Беременным женщинам также следует быть внимательными в применении данного растения, чтобы не вызвать увеличенный тонус матки. Потребление свежих листьев мяты противопоказано для диабетиков, так как ментол может взаимодействовать с инсулином. Если у вас есть сомнения, безопасно ли для вас использование мятных капель, чаев или настоек, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Влияние лечебных свойств мяты на женский организм. Мята перечная известна как "женская трава" не случайно. Она помогает справляться с различными проблемами, характерными для женского здоровья. Она расслабляет брюшные мышцы во время менструации, снижая болевые ощущения. Также мята может облегчить предменструальные мигрени, возникающие из-за гормонального дисбаланса.

Помогает уменьшить нервозность и раздражительность в критические дни. Для смягчения стресса в определенные фазы менструального цикла можно применять мятный чай или использовать растительные седативные препараты, такие как Рациум. Кроме того, мята может помочь в облегчении неприятных симптомов менопаузы. Используется как дополнительное средства в борьбе с воспалительными заболеваниями малого таза. Борется с избытком тестостерона у женщин, который проявляется чрезмерным оволосением, сухостью кожи, выпадением волос.

Растение добавляют в шампуни, тоники, маски, кремы, лосьоны. Ополаскивание волос после мытья мятным отваром делает их блестящими, пышными, ускоряет рост, устраняет перхоть и сухость кожи. Лосьоны для умывания на основе листьев мяты борются с угревой сыпью, освежают кожу, выравнивают тон лица.

Таким образом, мята перечная как универсальное растение, благодаря своим уникальным лечебным свойствам нашло свое широкое применение в народной и официальной медицине. А также мята перечная является ценным растением, используемое в косметологии, ароматерапии, пищевой промышленности.

#### **Использованные источники:**

1. Мята: полезные свойства и варианты применения/  
<https://academpharm.by/myata-poleznye-svoystva-i-varianty-primeneniya>
2. Польза мяты для организма/ <https://81.fsvps.gov.ru/news/polza-mjaty-dlja-organizma/>

3. Русин Н. Польза мяты для женщин: когда и как применять/  
<https://socrimea.ru/blog/rasteniya/polza-myaty/>