



META

(Mentha x piperita)



Včasih se zdi, kot da z meto skorajda pretiravamo in jo enostavno »pozabimo« ko iščemo bolj eksotična zelišča. Mislim, vsi poznamo meto. Če že imamo kakšne zeliščni čaj doma, je to dosti verjetno meta. Pogosto jo najdemo v bonbonih, v žvečilnih gumijih, likerjih...

Pa čeprav je tako pogosta, lahko naredi tolikoooo.

Kdaj ste nazadnje pili res močan metin čaj...njena kompleksna energetika nas lahko preseneti. Med srkanjem vročega napitka lahko občutimo njene hladilne lastnosti v ustih, požiralniku, želodcu. Ali pa vam je samo tako dobro dela na razdražen želodec, da niste niti opazili? Res, te njene hladilne lastnosti je treba občutiti, da jo lahko v celoti cenimo.

Ta izrazito hladilni učinek je posledica visoke vsebnosti mentola v rastlini. To hlapno olje je prisotno v mnogih rastlinah iz družine met in je ena izmed komponent, ki nam posreduje zdravilne učinke. Mentol poleg hladilnega učinka tudi zavira živce, ki reagirajo na bolečinske dražljaje, sprošča mišične krče, kašelj, črevesne krče in drugo.

Poprova meta je križanec med zeleno meto (spearmint) in vodno meto, od tod tudi X v njenem imenu.

Poznamo res mnogo vrst met in poprova meto so kot vrsto priznali šele nekje v poznem 17. stoletju ter jo dodali v angleško farmakopejo.



Pri poprovi meti ne moremo njenega okusa – ki je res odličen. Če se že malo spoznate na zelišča, veste, da zelišča niso vedno dobrega okusa in poprova meta tako lahko postane zaveznik za tiste ljudi z »občutljivimi brnončicami«, ki težko uživajo ne prav okusna zelišča.

Poprova meta nudi tudi kar nekaj dragocenih hranilnih lastnosti. Vsebuje veliko kalcija, magnezija in kalija.

Meta kot aromatični karminativ

Meta slovi kot zelišče, ki na nešteto načinov lahko pomaga pri prebavi.

Vas boli trebuh? Popijte skodelico metinega čaja.

Imate razdražen želodec zaradi živcev? Poskusite skodelico poprove mete.

Imate pline, napihnjenost po oboku? Tako je, poskusite čaj iz poprove mete.

Kot bonus poprova meta odlično osveži dah.

Tudi, če je nimate na vrtu, se jo z lahkoto najde v trgovinah, lekarnah.

Poprova meta pa ne pomaga le pri vsakodnevnih manjših prebavnih tegobah oziroma bolečinah v trebuhu. V kliničnih študijah se je izkazala za koristno tudi pri težjih težavah, kot je sindrom razdražljivega črevesja in ulcerozni kolitis – čeprav so pri teh težavah uporabljali olje mete v gastrorezistentni kapsuli – te kapsule so dovolj močne, da prehajajo skozi želodec neraztopljene in se nato raztopijo šele v črevesju, kjer je zdravilo najbolj potrebno.

Torej, koristna je lahko pri raznovrstnih dispepsijah, še posebej pri napenjanju in krčih (kolikah), uporabimo pa jo lahko tudi pri nenadnih bolečinah in krčih v trebuhu.

Poprova meta naj bi bil tudi izvrstno zdravilo proti kolcanju.

Poprova meta kot protibolečinsko sredstvo

Meta odlično pomirja bolečino. Pogosto se jo uporablja pri glavobolih. Kot sem že omenila, lahko pomaga pri raznovrstnih bolečinah v prebavnem traktu.

Lahko se jo uporablja proti bolečinam tudi zunanje...poročajo o lažšanju bolečine pri nevropatični bolečini nog, npr. zaradi sladkorne bolezni.



Poprova meta lahko lajša tudi srbenje in vnetja po sončnih opeklinah, po izpuščajih zaradi rastlin in pri korpivnici. Uporabi se lahko npr. čaj kot kopel ali se doda močan zvarek v vodo za kopel.

Poprova meta kot antispazmodik (proti krčem)

Poprova meta lahko lajša mišične krče – uporablja se lahko tako za menstrualne krče kot npr. bolečine v hrbtu.

Prav tako je koristna pri tenzijskih glavobolih – lahko se poskusi kot obloga mete čez čelo ali zadaj na vratu.

Poprova meta kot stimulirajoče zelišče

Poprovo meto pogosto imenujemo stimulirajoče zelišče. Čeprav meta nima kofeinskega učinka (kot ga imata kava ali čaj) nam spodbuja budnost. Poročajo tudi, da so se z močnim metinim čajem odvadili pitja kave.

Poprova meta za prehlad in gripo

Poprova meta se že dolgo uporablja za zdravljenje vročine, ki spremlja gripo. Odpira pore v telesu in tako omogoča vročini, da »uide« ven in je tako primerna za človeka z vročino, ki se počuti vroče in nemirno.

Tradicionalna zahodno zeliščarska mešanica je kombinacija bezgovih cvetov, mete in rmana.

Meta se lahko uporabi tudi kot parna kopel za lajšanje kongestije v sinusih. Za ta namen se lahko uporablja tudi eterično olje.

Pripravki

Poprovo meto se lahko uporablja na različne načine.

Čaj: ene čajna žlička ali več v skodelico vrele vode. Skodelico je obvezno potrebno pokriti, da zmanjšamo izgubo eteričnih olj. Pustimo pokrito 5 minut.

Pogosto meto uporabljamo v obliki eteričnega olja – tako zunanje, kot tudi notranje (mora biti primerno za notranjo uporabo) in obvezno razredčenega. Notranja uporaba mora biti še posebej pazljiva, saj lahko povzroča resne težave.



Macerat poprove mete je odličen za boleče mišice, bolečine in krče. Lahko pa se meta uporablja tudi kot obloga ali kot kopel.

Previdnostni ukrepi

Na splošno je poprova meta varno zelišče za vse. Pri nekaterih občutljivih posameznikih pa lahko povzroča zgago. Pri prekomerni uporabi pri doječih materah lahko ustavi produkcijo mleka.