

MĒTŲ ARBATA

Senovės romėnai mėtų (lot. *Mentha*) arbatą gerdavo nuotaikai pagerinti ir tvirtino, kad ji palankiai veikia smegenis – todėl jie ant galvos nešiojo mėtų vainikus.

Lietuvoje auga apie 11 mėtų rūšių, populiariausios – dirvinė, miškinė bei vandeninės mėtės.



Pagrindinė gydomoji mėtų dalis yra mentolas, kurio gausu jos eteriniuose aliejuose. Tad mėtų arbata stimuliuoja širdies veiklą, mažina arterinį spaudimą, slopina galvos skausmą – ir yra rekomenduojama gydant hipertoniją, stenokardiją ir aterosklerozę. Mėta atpalaiduoja spazmus, skatina šlapimo ir tulžies išsiskyrimą, plečia kraujagysles, veikia raminamai; liaudies medicinoje ji buvo naudojama nuo peršalimo ligų, karščiavimui ir net galvos skausmui slopinti. Ir vis tik gerasis mėtų poveikis beveik neišsenkantis. Jos puiki priemonė prieš blogą burnos kvapą, diarėją, slogą, raumenų ir žarnyno skausmus. Mėtų arbata gerina kraujotaką, padeda įveikti miego sutrikimus, mažina galvos skausmą, gana sparčiai numuša karštį, padeda atsipalaiduoti, įveikti stresą ir įtampą.

O gerti mėtų arbatą galima bet kuriuo paros metu: iš ryto ji teiks budrumo, dieną padės malšinti skausmus ir skrandžio spazmus, o vakare atpalaiduos...

Be to, mėtą galima panaudoti daugeliui kitų patiekalų, pvz., įdėti į cepelinus su varške, panaudoti ruošiant padažus, šaltai agurkų sriubai, saldumynams (ypač skanu su braškėmis) ir kt. patiekalams. Švieži ir džiovinti mėtų lapai gali būti naudojami kaip prieskoniai. O į vonią galima prisiberti džiovintų vandeninių mėtų. Be to, eterinis mėtų aliejus puikiai atbaido uodus. O anksčiau džiovintų mėtų buvo dedama į aruodus, nes jos atbaido peles ir žiurkes.

SKANIOS MĒTŲ ARBATOS

!!!



Mėtų arbata

Minčių pilna galva,
O susikaupti nėra kada.
Lekiu aš kaisti arbatinio
Ir ieškau mėtų arbatėlės

Ji padeda nuo įvairių ligų,
O man svarbiausia nuo nereikalingų minčių.
Išgėręs aš sveikos arbatos.
Jaučiuosi visiškai, nusiraminęs.



Aretas Gasiūnas