

## Menta protiv mučnine i mamurluka

*U danima prepunim domjenaka, tuluma i obiteljskih okupljanja oko objeda s nerijetko teškom hranom na meniju, menta (metvica) će vam uvelike olakšati stvari - odagnati mučninu, pomoći probavi, razbuditi vas, ublažiti mamurluk... Čak i zauzdati želju za nekontroliranim prejedanjem*

Kao biljni čaj ili začim jelima, menta (metvica) je izvrsna za naše zdravlje i može se redovito konzumirati, u svakom trenutku dana. Ta biljka izuzetnog mirisa i jedinstvenih svojstava, počela se koristiti u Zapadnoj Europi početkom 18. stoljeća, a u velikim količinama konzumira se u Sjevernoj Africi.

Zbog učinkovitog djelovanja kod probavnih smetnji i napuhavanja, znatnog doprinosa željeza organizmu i obilja antioksidansa, menta je postala važan začim koji se dodaje mnogim jelima. Ne treba isticati koliko važnu ulogu ima željezo u stvaranju crvenih krvnih zrnaca, u stvaranju novih stanica, hormona i neuro-prijenosnika, a antioksidansi važnu ulogu u zaštiti od kardiovaskularnih bolesti i bolesti raka.

Mentu je vrlo lako uzgajati u kući, izvrsno raste u tegli i ne zauzima mnogo prostora, a možemo je koristiti u mnogim jelima. Odlična je u svim mogućim salatama od svježeg povrća, u umacima za razna pečenja (na primjer za pečeni janjeći but), ili pak kao dodatak sladoledu i raznim drugim desertima.

### **Otklanja bolove i želučane grčeve**

Čaj od mente štiti od nekih bolesti, a za onoga tko ga pije predstavlja pravi užitek i osvježenje. To slasno piće, poznatog mirisa, također je korisno pri liječenju želučanih bolova. Nekoliko stručaka mente s toplom vodom umiruje želudac i smanjuje i olakšava grčeve. Opuštajući mišiće probavnog trakta, menta može potpuno otkloniti bolove i želučane grčeve.

### **Čuva vitkost**

Nova studija mente koju je provelo Sveučilište Wheeling Jesuit u Zapadnoj Virginiji, proučavala je djelovanje mente na unos kalorija. Rezultati su zapanjujući - ako nam je stalo do vitkosti, ili ako želimo izgubiti nekoliko kilograma, ili jednostavno zauzdati malo naš apetit za vrijeme blagdana ili ispred neke bogate trpeze, menta nam u tome

može uvelike pomoći.

Ako udišemo list mente koji ukrašava npr. naš desert, ili ako pored sebe držimo bočicu ulja paprene mente, možemo biti sigurni da ćemo se držati odluka koje smo si zadali za Novu godinu.

Tijekom pokusa u sklopu istraživanja Sveučilišta u Virginiji, sudionici su inhalirali ulje paprene mente svakih dva sata. Rezultati su pokazali da je 23 % sudionika konzumiralo manje kalorija od grupe koja nije inhalirala paprenu mentu tijekom dana.

### **Suzbija želju za pušenjem**

Ovom studijom se također zaključilo da je menta vrlo djelotvorna u zaustavljanju ili smanjenju želje za pušenjem, a postotci koji to pokazuju su zaista fascinantni. Stručnjaci su također objasnili da ako, tijekom dana, udahnemo nekoliko listova mente, to može uvelike smanjiti potrebu za grickalicama.