**Mięta długolistna** (Mentha longifolia)

Ten gatunek obok mięty polnej (Mentha arvensis) pospolicie występuje na terenach Polski, zwłaszcza w południowej części naszego kraju, jest gatunkiem rodzimym, w odróżnieniu od mięty zielonej (Mentha spicata) czy uprawianej w ogródkach mięty pieprzowej (Mentha piperata), z których jedna pochodzi z basenu Morza Śródziemnego, druga jest ogrodowym mieszańcem. Mięty używano od wieków jako rośliny kulinarnej i poprawiającej trawienie. Jedzono jej młode liście np. dodając do nadzienia pierogów. Herbatę z miętowych listków stosowało się i do dzisiaj stosuje się jako środek wspomagający trawienie i lekko uspokajający. Zawartość mentholu w olejku eterycznym mięty, różna dla różnych gatunków , była wykorzystywana dla uzyskania efektu chłodzącego, miejscowo przeciwbólowego.

Oficjalnym surowcem farmakopealnym jest mięta zielona oraz mięta pieprzowa, zawierająca do 2% mentolu, z której pozyskuje się liście i szczyty roślin. Należy je suszyć w temperaturze nie przekraczającej 35ºC. Ze świeżego surowca natomiast metodą ekstrakcji parą wodną uzyskuje się olejek miętowy. Nalewka alkoholowa z liści mięty zielonej lub pieprzowej z dodatkiem olejku miętowego, to dobrze nam znane, dostępne w każdej aptece krople miętowe, tradycyjny, a jednak wciąż skuteczny środek poprawiający trawienie, łagodzący bóle brzucha i niwelujący wzdęcia, wciąż niezastąpiony w naszych apteczkach. Olejek miętowy dodawany do maści i żelów przeciwbólowych wywołuje wrażenie schłodzenia i efekt przeciwbólowy. Jest też stosowany w kosmetyce, do produkcji past do zębów, płynów do płukania jamy ustnej, a także w przemyśle cukierniczym, do produkcji cukierków.

Skład różnych gatunków mięty różni się znacząco. I tak nasza poczciwa mięta polna i długolistna nie zawierają wcale mentolu, mogą być jednak stosowane z powodzeniem jako środki żółciopędne, moczopędne, przeciwbólowe. Mięta pieprzowa natomiast i mięta zielona, oraz niektóre inne gatunki, zawierające nawet do 2,5% olejku eterycznego, którego głównym składnikiem jest mentol, działają rozkurczowo, wykrztuśnie, rozgrzewająco, przeciwbólowo, ponadto hipotensyjnie w dużych dawkach.

**Przynależność systematyczna**

|  |  |
| --- | --- |
| Domena | eukarioty |
| Królestwo | rośliny |
| Klad | rośliny naczyniowe |
| Klad | rośliny nasienne |
| Klasa | okrytonasienne |
| Klad | astrowe |
| Rząd | jasnotowce |
| Rodzina | jasnotowate |
| Rodzaj | mięta |
| Gatunek | Mięta rozłogowa |

**Występowanie i biologia**

Rośnie w pełnym świetle w miejscach wilgotnych lub wręcz okresowo zalewanych, w ziołoroślach, na brzegach wód, w łęgach, w rowach, w obniżeniach terenu na trawiastych nieużytkach. Znajdziemy ją powszechnie na południu Polski w północnej i północno-wschodniej części Polski sporadycznie.

**Ciekawostki**

Mięta znana i doceniana jest od bardzo dawnych czasów, wiemy np. że doceniano ją już w starożytnym Rzymie, ma swoje miejsce nawet w mitologii. Natomiast powszechnie znana mięta pieprzowa to spontanicznie powstały mieszaniec mięty wodnej i zielonej i znana jest dopiero od XVIII wieku, kiedy to znaleziono ją w Anglii.



Mięta długolistna fot Paweł Królikowski



Mięta długolistna fot Paweł Królikowski



Mięta długolistna fot Paweł Królikowski