

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita* L.)
- roślina zielarska o różnorodnych właściwościach
biologicznych i leczniczych
Peppermint - herb plant with multiple
phytochemical properties

*Iwona Mystkowska, **Krystyna Zarzecka, *Alicja Baranowska, **Marek Gugąła

*Katedra Nauk Technicznych, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, ul. Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska, e-mail: imystkowska@op.pl; **Katedra Agrotechnologii, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, ul. Stanisława Konarskiego 2, 08-110 Siedlce

Słowa kluczowe. mięta pieprzowa, roślina zielarska, właściwości lecznicze, znaczenie gospodarcze, olejki eteryczne

Keywords. peppermint, herb plant, properties healing, economic importance, essential oil

Streszczenie

Celem pracy było podsumowanie istniejących już informacji na temat mięty pieprzowej (*Mentha piperita* L.) jako rośliny zielarskiej o różnorodnych właściwościach biologicznych i leczniczych. Główne składniki chemiczne tej rośliny to olejki eteryczne, flawonoidy, glikozydy, kwasy i związki mineralne. Wysuszona mięta i olejek miętowy wykorzystywane są jako biologicznie aktywne części roślin. Mięta pieprzowa ma długą i bogatą historię stosowania leczniczego. Ma działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, wiatropędne, napotne, przeczyszczające, żołądkowe i uspakajające. Szerokie spektrum aktywności farmakologicznej czyni tę roślinę jedną z popularnych i najważniejszych roślin leczniczych. Na uwagę zasługuje także fakt, że mięta pieprzowa jest rośliną łatwą w uprawie i może być jednocześnie piękną ozdobą ogrodu oraz może się stać domową apteczką na różne dolegliwości. Jej praktyczne zastosowanie sprawia, że nawet w najmniejszym ogrodzie warto znaleźć miejsce na jej uprawę.

Summary

The aim of this Peppermint (*Mentha piperita* L.) herb plant with multiple phytochemical properties. The main chemical constituents of this plant are as follow: essential oil, flavonoids, glycosides, acids, minerals. The dried flowers of Peppermint and essential oil are used as biological active parts. Plant has a long and rich history of medicinal use. Peppermint is considered to have analgesic, anti-inflammatory, antispasmodic, carminative, diaphoretic, laxative, stomachic, sedative and tonic activities. A wide spectrum of pharmacological activity of Peppermint recutita makes this plant on of the most important in the similar gro-

up of popular medicinal plants. Noteworthy is the fact that the peppermint plant is easy to grow and can also be a beautiful decoration of the garden and become the home medicine cabinet for various ailments. Its practical application that makes even the smallest garden should find a place for its cultivation.