

По словам врача, мята считается успокаивающим растением, но может и бодрить. В мяте содержатся органические кислоты, которые могут тонизировать.

Также мята содержит рутин — вещество, укрепляющее стенки сосудов. При этом мята оказывает эффект расширения сосудов и капилляров, за счёт чего экстракт мяты используют как средство для понижения давления.

Однако здесь есть важное противопоказание: гипотоникам мята может нанести вред. Поскольку употребление продукта может спровоцировать ещё большее понижение давления.

«У мяты приятный, освежающий вкус. Поскольку она обладает бактерицидными свойствами, её часто добавляют в средства для полоскания. При гингивитах, стоматитах, когда повреждена слизистая оболочка полости рта, мята хорошо помогает. Также она часто входит в состав различных препаратов от боли в горле», — добавила врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.