



## PAPRENA METVICA

*Mentha x piperita* L., Lamiaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

[www.centarcedrus.hr](http://www.centarcedrus.hr) [www.centarcedrus.com](http://www.centarcedrus.com)

### Botanički podaci



Paprena metvica *Mentha x piperita* L. je hibrid (što je predstavljeno oznakom x u latinskom nazivu) vrsta *Mentha aquatica* i *M. spicata*. Poznata je vjerojatno tek od 17. stoljeća (prvi ju spominje John Ray 1696. godine). Ne raste slobodno u prirodi. Trajna je zeljasta biljka visoka do 80 cm s brojnim nadzemnim i podzemnim vriježama kojima se brzo širi. Stabljika je gola, četverobridna, razgranjena u gornjem dijelu. Listovi su nasuprotni, duguljasto jajasti, grubo pilastog ruba, dugi 4-7 cm. Blijedoružičasti sitni cvjetovi skupljeni su u gusta klasaste cvatove na vrhu biljke. Uzgaja se nekoliko varijeteta i formi:

- varijetet *officinalis* forma *rubescens* (Mitcham)
- varijetet *officinalis* forma *palescens* (bijela)
- varijetet *sylvestris* forma *rubescens*
- varijetet *vulgaris*.

Biljka se bere u doba početka cvatnje.

Postoje brojne druge vrste metvica koje se koriste u tradicionalnoj fitoterapiji, ali je prema europskoj regulativi biljnih lijekova, odobrena samo paprena metvica. Od drugih metvica, poznate su vrste:

- dugolisna metvica, *Mentha longifolia* (L.) Huds
- mirisna metvica, katkad nazvana barska metvica, *Mentha pulegium* L.

- klasasta metvica, poznatija engleskim nazivom *spearmint*, *Mentha spicata* L. = *M. viridis* L.
- japanska metvica, *Mentha arvensis* L.

Druge metvice se mahom koriste u prehrambenoj industriji, a treba biti posebno oprezan jer druge metvice, poput mirisne metvice, katkad sadrže vrlo toksična eterična ulja.

### ***Dijelovi biljke koji se koriste***

Prema europskoj regulativi, službeno su ljekoviti:

- listovi metvice
- eterično ulje dobiveno destilacijom zeleni metvice.

### ***Kemijski sastav***

List sadrži 1-3% eteričnog ulja. No, eterično ulje *nije* glavni ljekoviti sastojak lista, budući da se tek vrlo male količine eteričnog ulja otopi u vodenim pripravcima lista metvice. List sadrži flavonoide (luteolin, rutin, hesperidin), fenolske kiseline i triterpene. Eterično ulje dobiva se destilacijom vodenom parom zeleni paprene metvice. Budući da kemijski sastav varira ovisno o dobi vegetacije, paprena metvica se u svrhu destilacije ubire u doba rane cvatnje. Prodavač ili ljekarnik moraju imat certificiran (službeno potvrđen) kemijski sastav eteričnog ulja kako bi se uopće smjelo koristiti ulje paprene metvice. Pri kupnji ulja mora to se imati na umu, jer se pod nazivom „paprena metvica“ ili „metvica“ često prodaju opasna toksična ulja. Ulje mora sadržavati:

- 30-55% mentola
- 14-32% mentona
- 2,8-10% mentil-acetata
- 1-9% mentofurana
- 3,5-14% cineola
- manje od 4% pulegona i manje od 1% karvona

Isključivo ulja koja zadovoljavaju ovakav kriterij su dopuštena za upotrebu. Po sadržaju pulegona razlikuje se od mirisne metvice (*Mentha pulegium*), jer mirisna metvica sadrži velike količine toksičnog pulegona. Veći sadržaj karvona karakterističan je za klasastu metvicu (*Mentha spicata*).

## ***Indikacije***

List paprene metvice na temelju dobro dokumentirane tradicionalne upotrebe dozvoljen kao lijek kod probavnih tegoba kao što su dispepsija, nadutost i gastritis. U tradicionalnoj fitoterapiji koristi se još i kod problema s jetrom, djelujući blago koleretično. Spazmolitička aktivnost dokazana na eksperimentalnim životinjama potkrepljuje korištenje kod grčeva (spazama) u probavnom sustavu ljudi.

Eterično ulje zeleni metvice ima vrlo zanimljive upotrebe potkrijepljene brojnim kliničkim studijama. Upravo je to ulje dokaz kako aromaterapija (upotreba eteričnih ulja za pomoć i liječenje tegoba i bolesti) pripada u službenu medicinu kao dio fitoterapije. Službeno je odobreno kao lijek *oralnim putem* kod:

- nadutosti
- iritabilnog kolona
- prehlade i kašlja

Vanjska primjena (mazanjem na kožu i inhalacijama) odobrena je u sljedećim bolestima:

- migrene
- reumatskih tegoba
- pruritusa (svrbeža) kože, alergijskih upala kože

Ukupno je osam kliničkih studija objavljeno o upotrebi eteričnog ulja paprene metvice kod iritabilnog kolona, te jedna studija u primjeni kod migrene, na osnovu kojih su regulatorne agencije dale dozvolu za upotrebu ovog eteričnog ulja kao lijeka. U aromaterapiji se oralna upotreba preporuča i kod manjih jetrenih i žučnih tegoba te kod akni.

## ***Način primjene i doze***

### List

*Infuz* se priprema tako da se 1,5-3 grama suhog lista prelije s 200 mL kipuće vode, ostavi stajati 10 minuta i procijedi. Ta količina se priprema tri puta na dan i pije između obroka.

*Tinktura* koju kupujete mora biti spravljena od 1 dijela suhe biljke na 5 dijelova 45 % etanola. Pije se u dozi od 2-3 mL u čaši mlake vode tri puta na dan.

## Eterično ulje

### *Oralna upotreba*

KOD ORALNE UPOTREBE ETERIČNOG ULJA PAPRENE METVICE OBAVEZNO VODITE RAČUNA DA SE SMIJE PITI ISKLJUČIVO ONO ULJE KOJE IMA CERTIFICIRANO DA JE PRETHODNO NAVEDENOG KEMIJSKOG SASTAVA. **U suprotnom mogu se javiti opasne nuspojave, čak sa smrtnim ishodom!**

Kod manjih probavnih tegoba piju se 0,02-0,08 mL (1-4 kapi, ovisno o kapalici, obično maksimalno dvije kapi), pije se na malo šećera ili kao emulzija u vodi, 3 puta dnevno nakon jela. Obavezno se savjetujte s liječnikom ili farmaceutom koji uz to i poznaju upotrebu ljekovitog bilja.

Kod iritabilnog kolona piju se veće količine ulja, 0,2-0,4 mL tri puta dnevno. Takva količina ulja ne smije se uzimati na prethodno navedeni način, već *isključivo u posebnim kapsulama koje se otapaju u crijevima* (kapsule s acidorezistentnim ovojnica, enteričke kapsule). Na žalost, u Hrvatskoj takve kapsule još nisu registrirane, za razliku od zemalja Europske unije.

### *Dermalna upotreba*

Kao i kod oralne upotrebe, treba biti siguran da u KEMIJSKI SASTAV ETERIČNOG ULJA (upitajte ljekarnika ili prodavača). Kod dermalne i inhalacijske upotrebe patvorenih ulja nepoznatog sastava može doći do iritacije, toksičnosti na živčani sustav (smušenost, vrtoglavica), a kod djece upotrebom eteričnih ulja nekih metvica s kojima se patvori paprena metvica može doći čak i do zastoja disanja!

U slučaju pruritisa (svrbeža) i manjih iritacija kože koristi se 1-2,5% eteričnog ulja paprene metvice otopljenog u lako upijajućem baznom (masnom) ulju. Primjerice, u 20 mL hladno prešanog, nerafiniranog ulja makadamije, badema ili lješnjaka, nakapaju se 5-10 kapi eteričnog ulja paprene metvice. Bočica u kojoj ste to pripremili dobro se izmiješa, a takva uljna otopina se nanosi na čistu kožu u tankom sloju dva puta dnevno.

U slučaju migrena pripremaju se otopine više koncentracije, obično od 10%. Tako u 20 mL već nabrojenih baznih ulja doda 40 kapi eteričnog paprene metvice. Nanosi se na područje čela, sljepoočnica, te stražnjeg dijela vrata. U slučaju akutne boli, tijekom dva sata se nanosi svakih 30 minuta (ukupno četiri puta), a potom svaka tri sata do

prestanka boli. Ovakav se pripravak NE koristi u preventivne svrhe! Treba iznimno paziti da otopine *ne dođe u dodir s očima*, niti da se ulje nanosi na područje obraza. Ukoliko dođe u dodir s očima, treba oko zatvoriti i isprati ga vatom natopljenim čistim baznim uljem (suncokret, badem, maslinovo ulje...), te eventualno potražiti pomoć liječnika.

### *Inhalacijska upotreba*

U posudu za inhalaciju s rezervoarom ulije se kipuća voda. Takve posude, koje imaju anatomski prilagođen nastavak za lice, bolje su jer ne dolazi do nadraživanja očiju. No, ukoliko nemamo takvu posudu, u običnu visoku posudu ulije se oko 600 mL vode i zagrije do vrenja i makne s vatre. Nakon toga se u vodu ulije samo JEDNA kap eteričnog ulja paprene metvice, oprezno se inhalira oko jedne minute, a potom se doda DRUGA kap, te ponovo inhalira oko jedne minute. Na taj način ukupno se inhalira 4-5 kapi (kod djece 3-4 kapi). Inhalacije se primjenjuju dva puta dnevno.

Inhalacije paprenom metvicom u medicinskoj aromaterapiji se relativno rijetko izvode. Naime, umjesto paprene metvice preferiraju se eterična ulja koja bolje djeluju antibakterijski i protubakterijski, a to su:

- ravensara (*Cinnamomum camphora* kemotip cineol)
- čajevac (*Melaleuca alternifolia*)
- niauli kemotip cineol ili viridiflorol (*Melaleuca quinquenervia*).

Kod djece, preferiraju se eterična ulja:

- eukaliptus radiata (*Eucalyptus radiata*)
- mirta kemotip cineol (*Myrtus communis*)

Budite oprezni da KUPUJETE ISKLJUČIVO ONA ULJA KOJA IMAJU PRECIZIRANE PRAVILNE NAZIVE NA LATINSKOM JEZIKU I TOČNO PRECIZIRAN KEMOTIP, upravo onako kako je navedeno u gornjem tekstu.

## ***Kontraindikacije i nuspojave***

### *Eterično ulje*

Paprena metvica se ne smije primjenjivati na djeci mlađoj od jedne godine. Na djeci se ne smije primjenjivati nerazrijeđeno ulje. Djecu mlađu od 7 godina ne smije se inhalirati eteričnim uljem paprene metvice, osim pod liječničkim nadzorom. Oralna upotreba ulja izbjegava se kod ljudi koji piju blokatore histaminskih receptora tipa 2 (lijekovi za smanjenje kiselosti želuca), osim u enteričkim kapsulama koje su dozvoljene. Upotrebu

ulja općenito treba izbjegavati u prva tri mjeseca trudnoće. Oralna upotreba većih količina ulja može izazvati žgaravicu, a u vrlo visokim dozama, izaziva mučninu, mršavljenje dužom primjenom i probleme sa srcem. Vrlo rijetko, neki ljudi budu preosjetljivi na mentol, pa se u tom slučaju ne smije koristiti ulje metvice. Iznimno rijetko, nakon inhalacije kod odraslih ljudi, može se javiti stezanje bronhalnih mišića i otežano disanje, pa je tada potrebno zatražiti liječnički savjet i izbjegavati inhalacija uljem metvice. Kod rijetke genetske bolesti u kojoj ljudi nemaju enzim *glukoza-6-fosfat dehidrogenazu* eterično ulje se ne smije primjenjivati oralnim putem.

#### *List paprene metvice*

Pripravci lista paprene metvice posve su sigurni za upotrebu.