

## **Máta**

Latinské jméno “mentha” je odvozeno ze slova mente – myšlení. Řekové věřili, že nošení mátového věnce na hlavě pomůže k lepšímu myšlení a soustředění, ale že současně tlumí milostnou vášeň. Rozhazovali mátu po podlaze chrámů a leštili s ní hodovní stoly. Ve středověku se máta rozhazovala po podlahách kostelů a pod nohy při procesích, a dávala se do spížíren, aby odháněla myši.

V magii se používala k vysvěcení nástrojů a obřadních prostor a v mátovém nálevu se máchala obřadní roucha. Mátový čaj se pil před rituálem, aby se zlepšilo soustředění a přemýšlení, a po rituálu k obnově sil. Údajně také přivolává vědecké sny. Nošení máty v peněženke prý zvýší úspěch a blahobyť.

Máta působí jako tonikum, stimuluje a osvěžuje. Pomáhá při nachlazení, snižuje horečku, a také proti křečím a při poruchách trávení, při nevolnosti a nadýmání.

## **Meduňka**

Latinské jméno “melissa” pochází z řeckého slova “včela”, protože jí včely mají v oblibě. V jižní Evropě meduňku nazývají “potěšení srdce” a “elixír života”, věřilo se, že navrátí člověku život, a že život prodlužuje, a používala se jako lék na nervové potíže. Doporučovala se studentům pro zbystření mysli a zlepšení paměti.

Meduňka přináší úlevu při strachu a depresi, a pomáhá i na potíže s trávením způsobené psychikou. Pomáhá pochopit a rozpouštět emoce, po únavném nebo skličujícím dni osvěží. Podporuje pocení a trávení, uklidňuje, snižuje krevní tlak, zlepšuje spánek.

## **Levandule**

Jméno levandule pochází od slova lavere – mýti, protože Řekové, Římané i Kartaginci ji přidávali do koupele. Také se v té době používala proti uhranutí.

Ve středověku byla velmi oblíbená, používala se k zakrytí pachu, k impregnaci kožených rukaviček, rozhazovala se v kostelích jako prevence proti moru a vkládala se mezi prádlo, aby odpuzovala moly.

V domácnostech se levandulový olej používal na pohmožděniny a popáleniny, ženci nosili snítku levandule za kloboukem, aby je nebolela hlava ze slunce.

V magii byla používána při meditaci, protože přináší vnitřní mír a klid mysli; vdechování její vůně údajně umožňuje vidět strašidla. Zapálením levandule se vnášela harmonie na shromáždění, k rituálům i do domů.

V aromaterapii se používá na uklidnění, proti hysterii, depresím a úzkostem. Snižuje krevní tlak, působí proti nespavosti, pomáhá i proti chřipce a krčným infekcím, také proti bolesti hlavy.

## **Mateřídouška**

Latinské jméno “thymus” pochází ze slova “odvaha”; věřilo se, že má moc povzbudit bojovníky, a dodává víru a zbavuje plachosti. Proto se v ní římsí vojáci koupali. Ve středověku byla symbolem udatnosti a aktivity, používala se k zahánění nočních děsů a umožňovala vidět nadpřirozené bytosti. Zaháněla zlé síly a negativitu, proto se nosila na pohřby a ve Walesu ji dodnes vysazují na hrobech.

Mateřídouška pomáhá při kocovině, bolesti hlavy, při špatném trávení, nervozitě a depresi. Také při nachlazení a menstruačních obtížích. Pomáhá imunitě, zvyšuje krevní tlak. Navrací radost a chuť do života.