**Matičnjak** (*Mellissa officinalis*)

Poznat i kao melisa, može se uzgajati na nekoliko načina, uključujući sjetvu sjemena, presađivanje sadnica ili dijeljenje postojećih biljaka. Najbolje vrijeme za sjetvu sjemena je proljeće, dok je presađivanje ili dijeljenje bolje obaviti u jesen ili rano proljeće. Uvjeti uzgoja matičnjaka uključuju sunčano ili polu sjenovito mjesto s bogatom, dobro dreniranom zemljom. Biljka voli umjereno zalijevanje i redovitu gnojidbu.

MATIČNJAK U KULINARSTVU:

Kao začin matičnjak se uglavnom koristi kod pripreme slatkih jela. Okusom će se najbolje složiti s limunom zbog sličnosti u aromi koju daje jelu. Može se koristiti uz mentu u omjeru -tri listića matičnjaka, jedan listić mente.

Zbog svježeg okusa matičnjak se najbolje slaže s voćem u pripremi deserta poput nabujaka, ali i u pripremi marmelada kojima će dati aromu limuna bez kisela okusa. Kad su slane kombinacije u pitanju, matičnjak se izvrsno slaže s okusima divljih ptica, fazana i prepelica.

LJEKOVITOST I PRIMJENA:

Matičnjak je poznat po svojim ljekovitim svojstvima i koristi se u tradicionalnoj i alternativnoj medicini diljem svijeta. Njegova ljekovitost potječe iz prisutnosti spojeva poput flavonoida, tanina i eteričnih ulja.

Primjena matičnjaka uključuje:

1. Smirivanje živaca: Matičnjak se koristi za smirivanje i opuštanje živčanog sustava te ublažavanje simptoma anksioznosti, stresa i nervoze.
2. Poboljšanje raspoloženja: Čaj od matičnjaka može pomoći u poboljšanju raspoloženja te smanjenju simptoma blage depresije.
3. Olakšanje probavnih problema: Matičnjak ima blago sedativno djelovanje na probavni sustav te se koristi za ublažavanje grčeva, nadutosti i mučnine.
4. Potpora za san: Zbog svojih umirujućih svojstava, matičnjak se često koristi za potporu zdravom i dubokom snu.
5. Pomoć kod menstrualnih problema: Matičnjak može pomoći u ublažavanju simptoma menstrualnih grčeva i nepravilnosti.

Ove koristi često se postižu konzumacijom čaja, tinktura ili dodataka prehrani koji sadrže matičnjak. Međutim, prije upotrebe bilo kojeg ljekovitog bilja, uvijek je važno konzultirati se s kvalificiranim zdravstvenim stručnjakom.