



Matičnjak (*Mellisa officinalis*, L.)



Matičnjak je višegodišnja ljekovita biljka poznata po svom blagom mirisu limuna. Najčešće raste na sunčanim ili polusjenovitim mjestima i lako se uzgaja u vrtu. Koristi se u čajevima za smirenje, poboljšanje sna i smanjenje stresa. Ima blago antiseptičko djelovanje i može pomoći kod probavnih tegoba. Zanimljivo je da su ga pčelari nekada koristili za privlačenje pčela, pa otuda i ime roda *Melissa* (što znači pčela).

Lemon balm is a perennial medicinal herb known for its gentle lemon scent. It usually grows in sunny or partially shaded areas and is easy to cultivate in a garden. It is commonly used in teas to promote relaxation, improve sleep, and reduce stress. It also has mild antiseptic properties and may help with digestive issues. Interestingly, beekeepers once used it to attract bees, which is where the genus name *Melissa* comes from — the word means “bee.”