

Melisa biljka - dobrobiti, recepti i uzgoj



Melisa je biljka poznatija pod imenom **matičnjak**. Njen **čaj** i **eterično ulje** imaju široko polje djelovanja, dok se općenito smatra iznimno **zdravom biljkom** za čitav organizam. Melisa je ujedno **ljekovita**, **ukrasna**, **stimulirajuća**, **mirisna** i **začinska biljka** te skriva mnoge dobrobiti.

Melisu ili matičnjak možemo **uzgajati u vrtu**, **tegli** ili pronaći u **divljem rastu**. Pčele ju vole kod izrade meda, travari ju vole jer ima više djelovanja u jednom, a mnogi ju vole upravo zbog njenog mirisa i **arome**.

Tijekom ljetnih mjeseci možemo pripremati izvrsne **sirupe** ili **likere** te koristiti melisu u listićima za ukrašavanje raznih alkoholnih ili bezalkoholnih pića. **Karakterističan miris** i aroma matičnjaka uljepšat će svaki koktel te se melisa učestalo koristi **umjesto mente** u takvim receptima.

Razlika između mente i melise

Zbog izgleda same biljke i njenog svježeg mirisa, mnogi će **zamijeniti** matičnjak za mentu, odnosno paprenu metvicu. Iako vrsni poznavatelji nikada ne bi ove biljke stavili "u isti koš", manje upoznate osobe bi to itekako mogle.



Melisa ili menta, **razlika** je prije svega u **veličini listova** samih biljaka. Melisa, odnosno **matičnjak** je uglavnom **veća od mente** i njeni **listovi širi** te pomalo oblikovani u obliku srca. Menta ili **paprena metvica** većinom ima **manje listiće**. Također, **boja** listova kod melise djeluje pomalo **izbljedjelo**, dok je **menta** uvijek **jarko zelene boje**.

Ipak, najbolji način da ustanovite je li to melisa ili menta, je da **protrljate listić** između palca i kažiprsta. Miris mente je nepobjedivo nalik pepermintu, dok je **miris melise** nešto teži i možemo osjetiti **dašak limunovog mirisa**. Sama biljka je po tome i dobila engleski naziv "**lemon balm**".

Melisa biljka čaj (čaj od melise priprema)

Melisin čaj preporučuje se za mnoge **zdravstvene probleme** te predstavlja idealan čaj tijekom **zimskih mjeseci**. Smatra se jednim od najboljih prirodnih pripravaka kod **raznih boljki**, a neke od njih su:

- Manjak koncentracije i mentalna slabost,
- Razdražljivost, napetost i nesanica,
- Velika količina stresa,
- Upalni procesi u tijelu,

- Depresija i kronični umor,
- Probavne smetnje,
- Problemi s kardiovaskularnim sustavom,
- Snažni menstrualni grčevi,
- Visoka temperatura i virusna oboljenja.



Osim kod prethodno navedenih **zdravstvenih smetnji**, melisu možemo koristiti svakog dana u godini. Pogotovo se preporučuje za **podizanje raspoloženja** i kreativnosti. Upute za **pripremu čaja** možete pronaći [ovdje](#).

Melisa recepti

Kao što smo već spomenuli, melisa je omiljena u mnogim receptima. Nakon čaja od melise, najpoznatiji su svakako **liker** i **tinktura**.

Liker od melise/matičnjaka

Melisa ili menta idealno se slažu uz gotovo sva **ljetna osvježavajuća pića**. Ovaj liker stoga možete dodati umjesto alkohola u koktele ili poslužiti kao **aperitiv**, posebice kod nenajavljenih gostiju.

- 3 šalice listova melise,
- Kora 10 limuna (iz prirodnog uzgoja),
- 1 šalica šećera,
- 750 ml čiste votke.

1. Kako biste pripremili ovaj liker, naberite listove matičnjaka te ih dobro operite i posušite jedan po jedan. Odstranite im peteljke i lagano "zgužvajte" listove kako bi ispuštali eterično ulje.
2. Ogulite limune i čistom spužvicom (grubom stranom) im očistite koru.
3. Sve sastojke stavite u široku staklenu teglu i prelijte votkom. Dobro zatvorite i promućkajte sadržaj kako bi se šećer otopio.
4. Tek kada se šećer u potpunosti homogenizira, odložite teglu na toplo i mračno mjesto 2-3 tjedna. Mućkajte sadržaj svakih nekoliko dana.
5. Kada ste zadovoljni, procijedite sadržaj i prelijte liker u ukrasnu bocu.

Tinktura od melise

Poput čaja, tinktura od melise pruža brojne **dobrobiti**, osobito kod **nervoze**, **nesanice** i **mentualnih bolova**. Iako je nešto duži proces pripreme u odnosu na čaj, isplati se imati je u **kućnoj ljekarni**.

- 50 g svježih listova matičnjaka
- 100 ml medicinskog alkohola (70%)

Umjesto medicinskog **alkohola**, poslužiti vam mogu i **rakija** ili **votka**, no one sadrže nešto manji postotak alkohola. Svježju melisu **uberite** netom **prije izlaska sunca** ili dok ne postane prejako. Ukoliko koristite **suhi čaj** od matičnjaka, potrebno vam **30-40g**.

Kod svježe melise, **operite** i dobro **osušite listove**, odrežite peteljke i stavite listove u **staklenu teglicu**. Prelijte ih **alkoholom** te odložite na **tamno mjesto**. Svakih nekoliko dana možete promućkati sadržaj, a nakon **3-4 tjedna**, vaša tinktura će biti spremna za **cijeđenje** i korištenje.

Koristite **15 kapi** tinkture, **3x dnevno** u malo vode, soka ili čaja. Uzastopno ju možete koristiti **2 mjeseca**, nakon kojih je potrebno napraviti **pauzu** od minimalno mjesec dana prije ponavljanja kure.



Melisa ulje

Ulje melise može se **dobiti na dva načina**, jedan je **destilacijom** kojom dobivamo **eterično ulje** melise. Drugi način je **maceriranjem** matičnjaka **u biljnom ulju** do nekoliko tjedana, kako bi ulje preuzelo eterična ulja i dobiti iz biljke.

Ulje melise odlično djeluje **protiv mikroba** te sadrži jaka **antibakterijska** i **antivirusna** svojstva, stoga je odlično kod **infekcija** organizma i **površinskih oštećenja**. Osim toga, pomaže kod **dijabetesa** jer smanjuje razinu šećera u krvi te pomaže protiv upalnih stanja u organizmu.

Bazno ili eterično ulje melise možete pronaći u **biljnim ljekarnama**, prodavaonicama zdrave hrane i prirodne kozmetike te u OPG-ovima koji se bave proizvodnjom ovog ulja.



Melisa biljka uzgoj

Uzgoj melise poprilično je **jednostavan**, a razmnožava se **sadnicama** ili **dijeljenjem** starijih biljaka/grmova. Može se **uzgajati u tegli, u vrtu** ili u **većim količinama** za proizvodnju. Ne morate se brinuti zbog zime jer je matičnjak **otporan na niske temperature**, dok se u većem uzgoju **kosi** 1-2 puta godišnje i to **5-10 cm od tla** što će potaknuti daljni razvoj.

Ukoliko želite da vam uspije, matičnjak treba srednju dozu svjetla, a poželjno je da ima **dovoljno dnevnog svjetla** bez izlaganja direktnom suncu na dulje periode. Osigurajte mu **umjereno vlažno, humusno i rastresito tlo** te izbjegavajte teška i vlažna tla.