**😌 Kategorija: Stres & san**

**🌿 Recept: Čaj od matičnjaka**

**Opis:**  
Matičnjak (Melissa officinalis) poznat je po svom umirujućem djelovanju. Čaj od matičnjaka pomaže kod tjeskobe, razdražljivosti i nesanice. Nježan je, ugodnog okusa i može se piti svakodnevno.

**🧪 Sastojci:**

* 1–2 čajne žličice suhog matičnjaka (ili 5–6 svježih listova)
* 250 ml kipuće vode
* Med (po želji)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Matičnjak prelij kipućom vodom.
2. Pokrij i ostavi da odstoji 10 minuta.
3. Procijedi i dodaj med ako želiš.
4. Pij 30–60 minuta prije spavanja ili tijekom dana kod stresa.

**✅ Savjet za korištenje:**

Za kroničnu napetost možeš piti 2–3 šalice dnevno. Kombinacija s lavandom ili kamilicom dodatno pojačava umirujući učinak.