

Olejek kolendrowy na zatrucia i lekooporność

29 sierpnia 2011

Olejek kolendrowy zabija lub przynajmniej ogranicza wzrost wielu groźnych bakterii, w tym metycylinoopornego gronkowca złocistego (MRSA od ang. *meticillin-resistant Staphylococcus aureus*) czy pałeczki okrężnicy (*Escherichia coli*). Oznacza to, że dodanie olejku do produktów spożywczych może ograniczyć częstość zatruc pokarmowych, o spadku lekooporności nie wspominając.



Naukowcy z Universidade da Beira Interior przetestowali olejek kolendrowy na 12 szczepach bakteryjnych, m.in. *E. coli*, *Salmonella enterica*, *Bacillus cereus* i MRSA. Okazało się, że po zastosowaniu roztworów 1,6-proc. i słabszych u wszystkich szczepów nastąpiło ograniczenie wzrostu, a większość bakterii została zabita.

Najwięcej olejku eterycznego występuje w owocach kolendry – do 1,5%. Jego składniki wpływają na organizm na wiele sposobów, np. żółciopędnie i żółciotwórczo. Olejek przyspiesza akcję serca i rozszerza obwodowe naczynia krwionośne, poprawiając

ukrwienie rąk i nóg. Rozszerza też drogi oddechowe. Zielarze cenią go ze względu na działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybiczne i antyzapalne. Dotąd w przemyśle spożywczym olejek kolendrowy wykorzystywano do aromatyzowania konserw rybnych, na podstawie portugalskich badań widać jednak, że lista jego zastosowań na pewno się wydłuży.

Na czym polega przeciwbakteryjne działanie olejku z kolendry siewnej? „Wyniki pokazują, że olejek kolendrowy uszkadza błonę otaczającą komórkę bakteryjną. Bariera między wnętrzem komórki a środowiskiem zewnętrznym zostaje przerwana, dochodzi też do zaburzenia podstawowych procesów życiowych, w tym oddychania, co ostatecznie prowadzi do śmierci mikroba” – wyjaśnia dr Fernanda Domingues.

„W krajach rozwiniętych rocznie z powodu zatruć pokarmowych cierpi do 30% populacji. Nasze badanie stanowi zachętę do opracowania nowych dodatków żywnościowych zawierających olejek kolendrowy, które zapobiegałyby nie tylko zatruciom, ale i psuciu się żywności. Olejek mógłby także być alternatywą dla powszechnie stosowanych antybiotyków. Przewidujemy, że w praktyce klinicznej będzie się go stosować w postaci balsamów, płynów do płukania ust czy nawet tabletek.”

Opracowanie: Anna Błońska

Zdjęcie: [Evil Yoda](#)

Na podstawie: Society for General Microbiology

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)