

EFEKTI ETARSKIH ULJA IZ LEKOVITIH BILJAKA PRIMENJENIH KAO ZAČINI

ISIDORA MILANOVIĆ^{1*}, DANIJELA PECARSKI¹, JASMINA BAŠIĆ¹, DEJAN MITRAŠINOVIĆ¹
AKADEMIJA STRUKOVNIH STUDIJA BEOGRAD, ODSEK VISOKA ZDRAVSTVENA ŠKOLA, ZEMUN, BEOGRAD, SRBIJA
[*I.MILANOVIC007@GMAIL.COM](mailto:I.MILANOVIC007@GMAIL.COM)

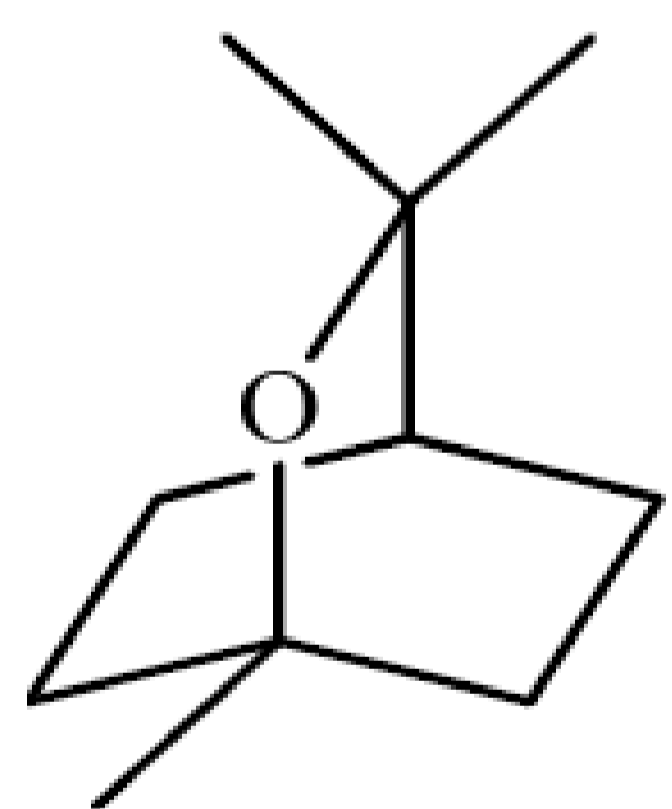
ABSTRAKT

Primena prirodnih preparata, je česta u prevenciji i lečenju različitih zdravstvenih tegoba izazvanih oksidativnim stresom (disbalans između endogenog stvaranja reaktivnih kiseoničnih grupa i aktivnosti antioksidativnih enzimskih sistema). Pregledom referisanih izvora u medicinskim bazama podataka dobija se uvid u primenu lekovitog bilja koje sadrži etarska ulja kao začina u ishrani i njihovih efekata na organizam usled primene ovim putem.

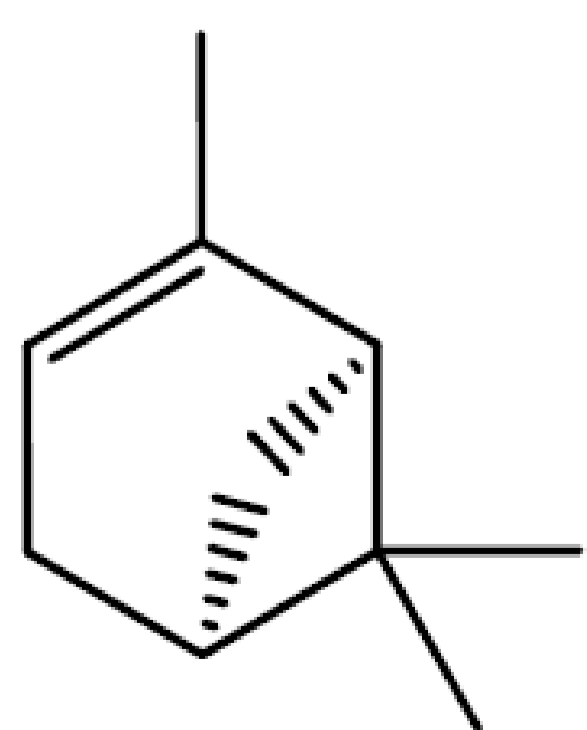
Rezultati istraživanja su pokazali da je antioksidativno delovanje etarskog ulja ruzmarina uporedivo sa efektom vitamina E (komponente 1,8-cineol i kadinen). Ispitivanjem na miševima podvrgnutim režimu ishrane bogate mastima sa dodatkom osušenog ruzmarina, izraženo je antiagregaciono delovanje ruzmarina i vazodilatacija. Na odraslim dobrovoljcima, aromaterapija etarskim uljem ruzmarina je dovela do sniženja nivoa hormona stresa, kortizola, u plazmi ispitanika. Etarsko ulje lavande primenjeno u obliku kapsula - Silexan, Nemačka, pokazalo se korisno kod generalizovane anksioznosti. Etarsko ulje narandže redukuje nivo anksioznosti kod trudnica. Etarsko ulje ruže dovodi do psihofizičke i fiziološke relaksacije. Na životinjskim modelima, koriander, lavanda i njihove komponente: (+)-limonen, alfa-pinen, kamfen, ispoljile su anksiolitički efekat. Najzastupljenije komponente nisu ispoljile anksiolitički efekat ovim putem: citral, mircen, terpen-4-ol.

Zaključak: Primena lekovitog bilja koje sadrži etarsko ulje kao začina, izaziva raznovrsne efekte na humani organizam i za bezbednu primenu ovim putem potrebno je dodatno ispitati sve efekte.

Etarska ulja, lekovite biljke, začini, interakcije hrana-lekovito bilje



1,8-cineol



α-pinen

Najčešći sastojci etarskih ulja sa anksiolitičkim efektom

| | |
|---------------------|---|
| (+)-limonene (i.p.) | Thymus vulgaris; Citrus limon; Citrus aurantium |
| α-pinene (inh.) | Stachys tibetica; Coriandrum sativum |
| camphene (i.p.) | Piper guineense; Thymus vulgaris; Lavandula angustifolia; Abies sachalinensis |

Zhang N, Yao L. Anxiolytic effect of essential oils and tere constituents:review. *J.Agric.Food Chem*,2019,67.