

Rudi Beiser

Oleje, krémy a masti z léčivých rostlin

Účinné receptury
pro vlastní výrobu

Znalosti expertů
od masážních olejů
po masti na rány

mladá fronta

Oleje, krémy a masti z léčivých rostlin

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Rudi Beiser

Oleje, krémy a masti z léčivých rostlin – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Obsah



LÉČIVÉ OLEJE A MASTI SI VYROBÍME SAMI 5

Aby se všechno povedlo 7

MALÁ KULTURNÍ HISTORIE LÉČIVÝCH OLEJŮ A MASTÍ 8

Rostlinné oleje od mladší doby kamenné 8

Masti – vynález vyspělých starověkých kultur 9

ZÁKLADNÍ ZNALOSTI PRO DOBRÉ LÉČIVÉ OLEJE 10

Surovina léčivá rostlina 10

Surovina olej 14

Co to je olejový macerát? 18

Nejdůležitější nosné oleje 20

Nejdůležitější účinné oleje 28

Silice 30

Síla rituálů 33

VÝROBA OPTIMÁLNÍCH OLEJOVÝCH VÝTAŽKŮ 34

Návod na „vyluhování zatepla“ na slunci 39

Návod na „vyluhování zahorka“ na plotně 42

Léčivé oleje bez vyluhování rostlin 43

Skladování a trvanlivost léčivých olejů 44

Hygiena práce 45

VÝROBA MASTÍ, BALZÁMŮ A KRÉMŮ 46

Masti ze živočišných tuků 46

Tradiční měsíčková mast

z vepřového sádla 46

Rychlá měsíčková mast z másla 47

Regulátory konzistence 48

Masti z rostlinných tuků 50

Základní recept na masti 51

Co jsou balzámy? 52

Základní recept na balzámy 53

Co jsou krémy? 54

Základní recept na krémy 56

Výroba tinktur 57

Základní recept na tinktury z čerstvých rostlin 58

CO VŠECHNO POTŘEBUJEME? 60

Recepty 63

POKYNY K RECEPTURÁM 64

KDYŽ NA NÁS LEZE NACHLAZENÍ 66

Jehličnanový olej 66

Pryskyřičná (smolná) mast 67

Mast na dýchání 68

Průduškový olej 69

Balzám na nachlazení 70

Mazání při bolení v krku 71

Balzám na uvolnění nosu 73

Majoránkový nosní balzám 74

Ušní kapky 75

LÉČBA MOČOVÝCH CEST 76

Mazání na močový měchýř 76

Olej na močové cesty 77

KDYŽ SVALY A KLOUBY BOLÍ 78

Tygrí mast 78

Olej proti bolesti 79

Zázvorová mast 80

Olej na svaly 81
 Kostivalová mast 82
 Sportovní balzám 83
 Kadidlový balzám 84
 Arnikový olej 85
 Feferonkový masážní olej 86

LÉČBA KŮŽE A RAN 88

Heřmánkový olejový macerát 88
 Heřmánkový krém 89
 Měsíčkový olejový macerát 90
 Měsíčkový balzám 91
 Levandulový olejový macerát 92
 Třezalkovo-levandulový olej 93
 Třezalková mast 95
 Popencová mast 96
 Vilínový krém 97
 Diviznový olejový macerát 98
 Mast z topolových pupenů 99
 Jitrocelová mast 100
 Bezová mast 102
 Cistový krém 103
 Propolisová mast 104
 Olej na ošetřování jizev 105
 Balzám na jizvy 106
 Pupečnickový olejový macerát 107
 Léčivý olej 108
 Mast léčivá a na rány 109

PŘI ZVLÁŠTNÍCH KOŽNÍCH POTÍŽÍCH 110

Mast na popáleniny 110
 Protiplísňový olej 111
 Mast na opary 112
 Čajovníkový krém proti akné 113
 Olej proti klíšťatům 114
 Komáři nemají šanci! 115

BLAHO PRO KŮŽI A VLASY 116

Balzám na namáhané ruce 116
 Péče o nohy pro příjemný pocit 117
 Mast proti pocení nohou 118
 Olej z lopuchového kořene 119
 Jetelový krém 121

ZDRAVÉ SRDCE A ZDRAVÉ CÉVY 122

Krém na srdeční neurózu 122

Tělový olej při nízkém krevním tlaku 123
 Mazání na poruchy arteriálního prokrvení 124
 Česnekový olej 125
 Kaštanový krém na žíly 126
 Komoniceový balzám na žíly 127

BALZÁM NA DUŠI A NERVY 128

Masážní olej pro dobrý spánek 128
 Roler s aromatickými oleji 129

PRO TY NEJMENŠÍ 130

Dětská mast na prsa 130
 Anděliková mast na rýmu 131
 Balzám na červený nos 132
 Měsíčkový dětský balzám 133
 Olej na břicho 135

PRO ZDRAVÍ ŽENY 136

Menstruační olej 136
 Pleťový olej při přechodu 137
 Olej na celulitidu 138
 Rychlý olej na celulitidu 140
 Předporodní olej 141
 Těhotenský olej 142
 Tělové máslo proti striím 143

SILNÉ ÚČINNÉ OLEJE

SI VYROBÍME SAMI 144

Pupalkový olej vlastní výroby 145
 Rakytinový olej vlastní výroby 146
 Olej vlastní výroby ze semen
 granátových jablek 147
 Šípkový olej vlastní výroby 149

TABULKA LÉČIVÝCH ROSTLIN 150

Další informace 156

LITERATURA 157

O AUTOROVÍ 157

RYCHLÉ VYHLEDÁNÍ – REJSTŘÍK 158

Léčivé oleje a masti si vyrobíme sami

Léčení rostlinami je staré jako lidstvo samo. V této nadmíru dlouhé době se nashromáždil neuvěřitelný poklad zkušeností, ze kterého můžeme čerpat. U mnoha onemocnění lze rostlinná léčiva použít bez vedlejších účinků. Proto se stále více lidí zajímá o léčivou moc rostlin. Výhodou přitom je, že rostlinné léky si můžeme zpravidla snadno vyrobit sami. A budeme přesně vědět, co se v našem produktu nachází. Samosběr a láskyplné zpracování nejen uspokojují, ale často se přitom již nyní aktivují samoléčivé síly, které nás přibližují k uzdravení. Samozřejmě lze všechny potřebné léčivé rostliny i koupit, ale poznat je v přírodě nebo je vysadit ve vlastní zahradě je zdrojem neuvěřitelně velké radosti. Léčivé byliny, které člověk sám nasbírá a sám zpracuje, činí produkt jedinečným – a tak čerstvý a nepančovaný v obchodě beztak nenabízejí.

Kdo chce rostlinná léčiva vyrábět sám, nalezne v knihkupectvích nepřeborné množství knih o léčivých rostlinách. V popředí většinou bývá využití léčivých rostlinných čajů, zatímco léčivým olejům a mastem je věnováno poněkud méně pozornosti. Oleje a tuky se používají spíše v potravinářství a méně se na ně pohlíží jako na součást léčiv. Tuto mezeru má zaplnit souhrnná příručka, kterou držíte v rukou. O potřebných surovinách a optimálních výrobních metodách informuje se zřetelem na praxi. Krok za krokem se dozvíte, jak si sami můžete vyrobit hodnotné olejové maceráty a také masti

a krémy. V mnoha tipech vám ukáže, jak z rostlin uvolnit optimální množství účinných látek. Rostlinná říše nám daruje tolik léčivých látek – a my je chceme optimálně využít! A jaksi navíc se v zařazených miniportrétech dozvíte něco o rostlinách samých. Ve více než 70 vyzkoušených receptech najdete mnoho možností aplikací pro nejčastější zdravotní potíže.

Knih samozřejmě nemůže nahradit lékaře nebo léčitele. Při nejasných obtížích byste se měli poradit u odborníka. I při využití rostlin jako léků je nutno informovat se o kontraindikacích, vedlejších účincích a délce užívání.

Léčivé oleje a masti kromě účinných obsahových látek nabízejí další výhodu: lidský dotyk. Zpravidla je totiž musíte na kůži natřít nebo do ní vmasírovávat. Hmat je náš nejstarší smysl; jemný dotek ruky na kůži (i když je to naše vlastní ruka) dělá dobře a je důležitým léčivým impulsem. Ještě účinnější jsou dotyk, blízkost a pozornost, které se odehrávají mezi partnery nebo mezi rodičem a dítětem.

Přeji vám hodně radosti z přípravy a především úspěchy v aplikaci léčivých olejů a mastí.





**Aby se
všechno povedlo**



Malá kulturní historie léčivých olejů a mastí

Od nepaměti využívali naši předci oleje a tuky nejen jako potraviny, ale i pro lékařské účely. Již záhy poznali, že tuky se dobře hodí k ošetřování kožních chorob a poranění kůže. První zkušenosti pravděpodobně získávali sběračky a lovci doby kamenné s živočišnými tuky, které vyškvařovali nad ohněm a obohacovali o léčivé rostliny.

Rostlinné oleje od mladší doby kamenné

Před asi 12 000 lety (mladší doba kamenná) lidé začali obdělávat pole a chovat dobytek; ovce a kozy jim od té doby dávaly tuky ve formě másla a sádla. Současně cíleně pěstovali olejniny. Rostlinné oleje z nich lisované rovněž využívali k výrobě léčivých olejů a mastí. Již v době bronzové (přibližně 3 000–1 000 let před naším letopočtem) využívali například oleje ze semen bodláků (světlicový olej), lněné semeno, mák, mandle, olivy, skočec (ricinový olej) a sezam. Různé olejniny pěstovaly především vyspělé kultury Mezopotámie a Egypta.

V antice byl nejoblíbenějším olejem bezpochyby olej olivový, který se na Krétě lisoval z plodů pěstovaných olivovníků již

Ilustrace z Dioskoridova bylináře



3 000 let před naším letopočtem. Olivovník byl zasvěcen bohyni Athéně. Tenkrát za pokácení zdravého olivovníku hrozil trest smrti. Olivovou kulturu od Řeků převzali Římané. Pro ně byl olej nejen základní potravinou, ale sloužil i k pěstění pokožky, v medicíně a jako oběť bohům. Olivová kultura se rozšířila všude v Římské říši; vznikaly mlýny a lisy na olej. Řecký lékař Dioskorides (40–90 našeho letopočtu), který léčil v římských službách, zmiňuje v první knize svého velkého lékařského díla léčebné účinky mnoha olejů a mastí; například tam popisuje výrobu olejových macerátů z bazalky, kopru, brotanu, vavřínu (bobkového listu), majoránky a růží a jejich léčivé působení. Na seznamu měl i množství vonných posvátných olejů s hodnotnými pryskyřicemi a skořicí. Těmto olejům říkali vonné oleje a používali je nejen k léčivým účelům, ale i k účelům náboženským, kultovním či kosmetickým.

Olejnate rostliny se k podobným účelům využívaly i v jiných částech světa. Praobyvatelé Střední Ameriky zpracovávali jojobový olej a Inkové v Jižní Americe používali olej arašídový. V Číně a v Indii byl pěstován k výrobě oleje sezam.

Masti – vynález vyspělých starověkých kultur

V nejrannějších dobách jsou zmiňovány i masti. Zatímco Indové v ajurvédské medicíně míchali masti z másla a léčivých rostlin, zhotovovali Egypťané své masti z olejů, medu a vzácných pryskyřic. V hrobkách faraonů bylo nalezeno mnoho nádob na masti. Egypťané uctívali boha Šesmua, jemuž se připisovala výroba parfémů a mastí. Řekové své masti vyráběli z olejů, vosků a rostlinných výtažků. Podle římského spisovatele Plinia staršího (23–79 našeho letopočtu) měli Řekové své znalosti mastí od Peršanů, neboť údajně Alexandr Veliký (356–323 před naším letopočtem) našel v ležení poraženého perského krále Dareia celou skříňku plnou mastí.

PELYNĚK BROTRAN

Řecký lékař Dioskorides napsal v 1. století o brotanovém oleji: „Má zahřívající sílu, je účinný proti zácpě a zatvrdlinám v děloze, podporuje menstruaci a porod placenty.“



Základní znalosti pro dobré léčivé oleje

Dobré suroviny na dobrá léčiva: kvalita surovin má rozhodující význam pro optimální výrobu léčiv. Jak extrakční prostředek olej, tak i použité léčivé rostliny a přidávané silice by měly vykazovat co nejlepší jakost. Proto se v receptech udávají jen přírodní přísady, vyráběné co nejšetrněji.



Květ měsíčku, šetrně usušený v celku, ještě obsahuje mnoho účinných látek, které naše kůže potřebuje.

Surovina léčivá rostlina

Léčivá rostlina svými obsahovými látkami přináší do produktu léčivý impuls. Proto lze účinné léčivo vyrobít jen z bylinek s vysokým obsahem účinných látek. Bylinky proto musíme sklízet a zpracovávat tak, aby měly nejlepší možnou kvalitu účinných látek. Zkušenost ukazuje, že samovýroba zpravidla vykazuje nejlepší výsledky, jelikož bylinkové produkty z obchodu jsou v důsledku masové produkce a strojového zpracování optimální jakosti bohužel velmi vzdálené. Zejména sušené léčivé rostliny strojovým rozmělněním často ztrácejí mnoho obsahových látek. Vysoce kvalitní bylinky se nerozmělní.

Sušené bylinky mají oproti čerstvě nasbíraným beztak několik nevýhod. Jednak se během procesu sušení přiváděným teplem a enzymatickými procesy zákonitě ztrácejí účinné látky, a jednak jsou sušené léčivé rostliny zpravidla skladovány několik měsíců až let. Za tu dobu se neustále ztrácejí další účinné látky, obzvláště proto, že prodávané léčivé rostlinné drogy jsou bohužel většinou silně rozmělněny. Léčivé rostliny nařezané na milimetrovou velikost se totiž chovají obdobně jako minerální vody, které v otevřené láhvi postupně ztrácí oxid uhličitý. Naproti tomu nerozmělněné listy a květy lze přirovnat k zavřené láhvi: konzervují účinné látky až do doby použití. Například bylo zjištěno, že rozmělněná máta peprná ztratí za rok skladování 35 % silice, zatímco z nerozmělněných listů se vypaří jen 5 % silice.

OPTIMÁLNÍ SUŠENÍ

Sušení rostlin je nezbytnou konzervační metodou, protože například čerstvý měsíčkový květ není k dispozici po celý rok. Proto bychom si měli pořídit zásobu všech rostlin, které chceme na léčivé oleje nebo masti zpracovávat nezávisle na ročním období. Pokud sušíme listy nebo květy do zásoby, bezpodmínečně dbáme na to, abychom je pokud možno nerozmělnovali. Na každém lomu se totiž při skladování mohou ztrácet cenné účinné látky. Usušené části rostlin rozmělníme teprve při přípravě olejového výtažku nebo masti, protože tehdy mají účinné látky z rostlinných buněk přejít do oleje.

K sušení rozprostřeme listy sdrhnuté ze stonků nebo utrhané květy léčivých rostlin v tenké vrstvě (například na dřevěném rámu potaženém tkaninou nebo sítí proti mouchám) na teplém stinném místě. V žádném případě nesušíme na slunci, protože tím by se ztratily důležité účinné látky. Správně suché je vše tehdy, když se řapíky listů a stopky květů lámou, tedy: když se neohýbají. Dobře usušené listy se dají rozmělnit mezi dlaněmi na prášek.

Existují i speciální sušičky, které velmi rychle suší teplem. Pro zachování účinných látek nesmí teplota překročit 40 °C. Takové sušičky mají smysl především pro rostliny, které se na vzduchu usuší jen obtížně – například úbory měsíčku, listy bazalky nebo květy divizny.

VLASTNÍ SBĚR JE LEPŠÍ

Sice existuje několik málo výrobců, kteří bylinky nerozmělnují vůbec nebo jen trochu, ale nabídka je velmi malá. Proto se každopádně vyplatí bylinky si sám sbírat i sušit.

Listy nebo květy k usušení rovnoměrně rozložíme ve volné vrstvě ve stínu.



SKLADOVÁNÍ

Po odborném usušení můžeme nerozštěpné části rostlin dát do těsně uzavíratelných sklenic a skladovat pokud možno v temnu a chladnu. Budeme překvapeni vysokým obsahem účinných látek a aromatu těchto vysoce jakostních drog.

Kůry a kořeny se kvůli pevné struktuře svých buněk suší poněkud obtížněji. Doba sušení je dlouhá, protože ztrácejí vodu jen ztěžka. Zde výjimečně je účelné rostliny nakrájet na větší kousky a usušit je umělým teplem, tedy buďto v sušičce, na topení nebo v troubě. I zde platí: nepřekročit 40 °C. U trouby je důležité nechávat dvířka mírně pootevřená, aby mohla unikat vlhkost. Podobně je tomu u plodů (například bezinek), které na přirozeném vzduchu nelze správně usušit.

OPTIMÁLNÍ DOBA SKLIZNĚ

Pro docílení dobré kvality léčivých rostlin je velmi důležité dbát na optimální dobu sběru. Stejně jako u ovoce a zeleniny totiž i u léčivých rostlin existuje optimální „období zralosti“. To znamená, že v každé léčivé rostlině jsou námi požadované účinné látky přítomny ve velkém množství jen po omezenou dobu. Pokud dáme pozor na správný okamžik sběru, získáme vysoce kvalitní léčivý produkt. Například třezalka vytváří látku hyperforin, která činí třezalkový olej tak enormně cenným, teprve koncem kvetení. A pokud na nějaký léčivý olej potřebujeme tymiánovou silici uvolňující hlenu, měli bychom tymián sbírat na počátku kvetení, kdy se vytváří kvalitativně i kvantitativně nejlepší silice. Správnou dobu sklizně najdete v tabulce léčivých rostlin v dodatku této knihy od strany 150.

DROGY

Slovo „droga“ v obecném jazyce sice také označuje látky vyvolávající stavy omámení, ale je používáno i pro usušené rostliny sloužící k výrobě léků.

ČERSTVÉ, NEBO SUŠENÉ BYLINKY?

Na rostlinné výtažky lze v zásadě použít jak čerstvé, tak i usušené léčivé bylinky. Sušené mají tu výhodu, že jsou k dispozici celoročně; můžeme si tedy olejový výtažek vyrobit, i když čerstvé rostliny nejsou právě zralé pro sběr. Kromě toho usušené rostliny neobsahují vodu; voda totiž snižuje stabilitu oleje, a proto usušené rostliny často bývají dokonce vysloveně doporučovány. Sušené bylinky by samozřejmě měly mít rozumnou jakost, ale často tomu tak bohužel není. Navíc nevýhodou usušených rostlin je silné zhuštění buněčné struktury

sušením, takže obsahové látky rostlin při maceraci olejem přechází do roztoku mnohem obtížněji.

Léčivé byliny zralé ke sběru každopádně mají vyšší obsah účinných látek než usušené a měkká struktura jejich buněk snadněji uvolňuje obsahové látky do oleje. Jejich nevýhodou je právě vysoký obsah vody, a při neodborném zacházení mohou plesnivět. Proto se čerstvé bylinky v žádném případě nemají prát. To však předpokládá sbírat jen čisté a zdravé části rostlin.

OPATRNOST U ČERSTVÝCH ROSTLIN

Existuje několik opatření, díky nimž se olejové výtažky z čerstvých rostlin bez problémů podaří: pro šetrné snížení obsahu vody a rizika plesnivění by se čerstvé bylinky měly nechat jeden den zavadnout na teplém stinném místě. Nebo rostliny před zpracováním vložit na 2 až 3 hodiny do sušičky nebo do trouby; teplota přitom nesmí překročit 40 °C. U zavadnutí ovšem existuje jedna výjimka: třezalka by při zpracování měla být naprosto čerstvá, aby se nepoškodila důležitá účinná látka hyperforin.

Kromě toho musí být čerstvé rostliny po dobu vyluhování stále přelitě olejem; dbáme na to, aby nic nevyčnivalo. Vyluhovací nádoba smí být uzavřená jen tak, aby dýchala (například gázou proti mouchám nebo bavlněným fáčem), aby se mohla vypařovat přebytečná voda. Při filtrování vyluhovacího oleje čerstvé rostliny v žádném případě nevymačkáváme, aby podíl vody v oleji nebyl příliš vysoký, což by zhoršovalo jeho trvanlivost. Vymačkávání je nejčastější chybou při výrobě olejových macerátů z čerstvých rostlin. Nalijeme tedy vyluhovací olej do velkého hustého sítky a necháme olej několik hodin odkapávat. Poté můžeme bylinky vymačkat do jiné nádoby; tento olej snížen jakosti (protože „zvodnělý“) by se měl použít co nejdříve, protože rychle ztrácí stálost.

Kdo použije usušené rostliny, může si tuto pracnou činnost odpustit, ale některé rostliny (například třezalka) se bezpodmínečně musí použít čerstvé, protože důležité účinné látky (například hyperforin tlumící záněty) jsou obsaženy jen v čerstvé rostlině (hyperforin je velmi nestabilní a sušením rostliny se ztrácí). Ale i jiné rostliny při sušení ztrácejí účinné obsahové látky. U receptů vždy odkazují na případy, kdy je bezpodmínečně nutno pracovat s čerstvou rostlinou.



VČASNÉ POZNÁNÍ

Již krátce po první světové válce rozpoznal lékař Gerhard Madaus (1890–1942) tento problém: „V usušených drogách jsou některé obsahové látky čerstvých rostlin zčásti zcela zničené, zčásti poškozené, nebo je jejich množství sníženo.“

Surovina olej

Nejen léčivé rostliny, ale i použité oleje a tuky by měly mít co nejlepší kvalitu – to znamená, že musí být přírodního původu a co nejméně zpracované. Těmto požadavkům vyhovují především takzvané nativní rostlinné oleje, popsané na straně 23 a dále. Naproti tomu mnoho prodávaných produktů kvůli ceně obsahuje minerální a rafinované oleje.

VYHÝBÁME SE MINERÁLNÍM A RAFINOVANÝM OLEJŮM

Minerální oleje se získávají destilací fosilních surovin, například uhlí či ropy. K výrobkům z minerálních olejů se řadí parafiny či vazelíny. Jsou velmi stabilní a téměř neomezeně trvanlivé. Chemicky se nejedná o pravé oleje či tuky, ale o nasycené uhlovodíky. Tyto nepřirozené minerální oleje kůži nikterak neprospívají. Naopak: ucpávají ji, zamezují dýchání kůže a oslabují její imunitní systém. Kvůli velikosti svých molekul nepronikají do kůže, a tudíž ani nemohou do kůže „propašovat“ žádné léčivé látky. K minerálním olejovým produktům patří i kosmetická vazelína Melkfett, která se často používá v mastech, jež si lidé sami vyrábějí. Na rozdíl od minerálních olejů pronikají rostlinné oleje do vrchních vrstev kůže.

Cenově velmi výhodné jsou i **rafinované** (čili čištěné) **jedlé oleje**, získávané z olejnatých semen, ořechů či plodů. S oblibou jsou používány jako nosný olej, jelikož mají neutrální vůni i chuť. Kromě toho jsou rafinované oleje podstatně déle trvanlivé (nejméně 24 měsíců) než nativní rostlinné oleje a lze je zahřát na vysokou teplotu. Rafinované oleje na rozdíl od nativních rostlinných olejů procházejí větším počtem zpracovacích kroků. Buďto se extrahují rozpouštědly (lehkým benzínem) („chemická extrakce“), nebo se lisují zahorka. Následuje rafinační proces, při kterém se zbavují slizu, odkyselují, bělí a dezodorují. Při dezodoraci se olej například po dobu 60 minut vystavuje vysokým teplotám. Dezodoraci zahorka je destilace s vodní párou; ta je nutná především při chemické extrakci za účelem odstranění jedovatých rozpouštědel. Z rafinace zůstane olej, který ztratil veškeré cenné doprovodné látky tuků (například vitaminy a karotenoidy). Hodně přes 90 % vyrobených rostlinných olejů se zpracovává rafinací.



Bez ohledu na to, jaký olej použijete: důležité je, aby byla v pořádku kvalita a aby se jednalo o nativní olej.



NATIVNÍ OLEJE JSOU VYSOCE KVALITNÍ

Naproti tomu **nativní oleje** jsou do velké míry přírodní. To znamená, že olej není tepelně ani před lisováním ani po něm upraven za účelem zvýšení výtěžnosti. Po lisování není dovoleno žádné chemické zpracování, takže nativní oleje si zachovají svou typickou chuť i typickou barvu. Obsahují mnoho zdraví podporujících látek doprovázejících tuky. Dříve byly často označovány jako „lisované zastudena“, což ovšem je trochu zavádějící, neboť při každém mechanickém lisování fyzikálně vzniká teplo, takže i nativní oleje se při lisování mohou zahřát na 60 °C. Nativní oleje se sice prodávají za vyšší ceny než oleje rafinované, ale skutečně dobrý olej vůbec nemůže být levný. Každopádně nativními rostlinnými oleji člověk prospěje svému zdraví, lhostejno, zda se používají ve výživě nebo k výrobě léčivých olejů a masť.

Šetrné zpracování nativních rostlinných olejů však nic nevyovídá o pěstování olejin. Klidně mohou pocházet z konvenčního zemědělství, a tudíž být ošetřené chemickými prostředky na ochranu rostlin (pesticidy). Právě olejniny často bývají kriticky zatížené, jelikož pesticidy jsou rozpustné v olejích.

Nejlepším olejem na výrobu léčivých olejů tedy je nativní olej z kontrolovaného biologického pěstování. V biologickém zemědělství je množství škodlivin v potravinách a v podzemních vodách nižší – a zároveň představuje aktivní ochranu přírody a druhů! Úbytek hmyzu zřetelně ukazuje, jaké jsou dopady pesticidů na ekosystém. (To všechno samozřejmě platí i pro pěstování používaných léčivých rostlin.)

CHEMIE OLEJŮ A TUKŮ

Každý rostlinný olej má naprosto individuální chemické složení. Na něm mimo jiné závisí, zda olej velmi rychle oxiduje a žlukne, nebo zda boduje dobrou trvanlivostí.

Pojmy **rostlinný olej** a **rostlinný tuk** popisují jen rozdíl v konzistenci. Co je při pokojové teplotě (20 až 22 °C) tekuté, se označuje jako olej, a co je pevné nebo polopevné, nazývá se tukem. Kokosový tuk je v tropické Indonésii tedy skutečně tekutým olejem, u nás se ovšem musí označovat jako tuk. U tuku navíc existuje podřazený pojem **rostlinné máslo**,

