

Distelöl wird aus den Samen der Färber- oder Saflordistel gepresst. Diese distelähnliche, krautige Pflanze hat ihren Ursprung in Ägypten und wird heute in Indien, in den USA sowie Mexiko angebaut. Ihren Namen Färberdistel verdankt die circa eineinhalb Meter große Pflanze ihren leuchtend rotgelben Blüten.



Distelöl enthält ungesättigte Fettsäuren. So sind bis zu **78 Prozent Linolsäure (Omega 6)**, bis zu **13 Prozent Ölsäure (Omega 9)**, bis zu sechs Prozent Palmitinsäure und bis zu drei Prozent Stearinsäure in Distelöl zu finden.

Außerdem enthält Distelöl **Vitamin A und Vitamin E**.