

În ziua de azi, când lumea aude de cânepă, se gândește la substanțe interzise și la probleme cu legea, de aceea unii preferă să stea departe de tot ce ține acest subiect înainte de a se documenta și a face diferența între lucruri complet diferite, chiar dacă au la bază același produs. E bine să se știe că de mii de ani, omul cultivă și utilizează semințele de cânepă pentru numeroasele sale beneficii pentru sănătate. Din cânepă s-au făcut de-a lungul timpului fibre, ceară, ulei sau combustibil. Nu trebuie să uităm nici de buniciile noastre care torceau cânepă din care realizau materiale textile. Din semințe, ele făceau ulei de cânepă care este foarte sănătos pentru piele și pentru păr.

Beneficiile acestui ulei de cânepă, ignorat mulți ani, au fost recunoscute și de industria farmaceutică. Chiar și azi, acesta se folosește în industria farmaceutică uleiul esențial de cânepă, obținându-se beneficii superioare produselor chimicale de pe piață.

Semințele de cânepă din care se fac aceste uleiuri conțin cantități mari de proteine, având o concentrație cu 25% mai mare decât cele de quinoa, chia sau cele din in. În plus, ele conțin toți cei 21 de aminoacizi cunoscuți (8 dintre aceștia nefiind produși de către organismul uman). Tot în semințele din care se fac uleiul de cânepă se regăsesc numeroși acizi grași foarte utili organismului, printre care Omega 3 și Omega 6, alături de vitaminele A, C, D, E, B6 si K. Nu lipsesc nici zincul, calciul, magneziul, fosforul, fierul, potasiul, cuprul, manganil, alături de alți aminoacizi si antioxidanti, toți fiind în cantități mari în aceste semințe.

Același ulei de cânepă este foarte util în curele de slăbire, creșterea numărului de fibre din sistemul digestiv (ajută la tratarea constipației) și reglează nivelul hormonal de la nivelul tiroidei. Inclusiv asupra sistemului imunitar, uleiul de cânepă are un rol foarte important, îmbunătățindu-l.

Studii recente au arătat că semințele de cânepă pot proveni apariția unor forme de cancer, cresc sănătatea sistemului cardiovascular, reglează tensiunea arterială și nivelul glicemiei.

Uleiul de cânepă reprezintă o alternativă sănătoasă la alte tipuri de ulei din comerț. El se găsește inclusiv în unele supermarket-uri și e de preferat a se folosi mai mult în salate decât la gătit.

De aceea, înainte de a asocia semințele de cânepă cu planta înrudită din care se face marihuana, e bine să se cunoască toate aceste beneficii. Cu atât mai mult cu cât uleiul de cânepă se vinde legal în România deoarece este considerat sănătos. De aceea, nu ignorați acest produs atunci când îl vedeți pe rafturile unui magazin real sau online.