

# CANAPA (CANNABIS SATIVA): MIRACOLOSA PER IL CERVELLO E PER LA NOSTRA SALUTE



“Nessun alimento può essere paragonato alla canapa per il valore nutritivo. Mezzo chilo di semi di canapa fornisce tutte le proteine, gli acidi grassi essenziali e la fibra necessari alla vita umana per 2 settimane”

Dott. Udo Erasmus da *Fats that heal, fats that kill*, 1993

L'olio di semi e la farina di semi di canapa sono considerati dai nutrizionisti “vaccino nutrizionale”, alimento che, introdotto nella dieta giornaliera, rinforza e regola la risposta nei confronti delle aggressioni dell'ambiente.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda per la popolazione l'assunzione di acidi grassi polinsaturi omega 6 ed omega 3 in proporzione da 4/1 fino a 6/1, per prevenire o curare le malattie più diffuse nelle società moderne (a partire da colesterolo e trigliceridi alti, fino a patologie cronico degenerative gravi). I semi di canapa, così come l'olio di canapa, che non contengono mai THC (droga), contengono omega 6 ed omega 3 in rapporto 3/1, rapporto che in natura è quello più vicino a quello raccomandato dall'OMS.

- **OLIO DI CANAPA** viene estratto per spremitura a freddo dai semi. Ha un gusto gradevole, può essere usato a crudo per condire. Contiene l'80% di acidi grassi essenziali
- **SEMI DI CANAPA** decorticati sono ricchi di pregiate proteine, contengono tutti gli aminoacidi essenziali nella giusta proporzione necessaria all'alimentazione umana e sono un toccasana per il ricambio delle proteine nel corpo umano. Nei semi la componente oleosa è il 30%; sono inoltre presenti lecitina e calcio, fosforo e potassio.
- **FARINA DI CANAPA** è ottima in aggiunta alle altre tipologie di farina e può sostituire dal 10 al 20% la farina di cereali nella preparazione dei prodotti da forno, rendendoli ricchi di proteine. Inoltre, durante la loro preparazione si può dimezzare la quantità di grassi, perché la farina contiene già una sostanza “grassa” data dall'alta concentrazione di acidi grassi polinsaturi. E' senza glutine per cui utilizzabile dai celiaci.

## Utili in caso di

dolori articolari e mestruali, artrosi, colesterolo e trigliceridi alti, patologie cardiovascolari, depressione, diabete di tipo II, allergie, eczema e psoriasi, malattie autoimmuni, problemi di memoria, alzheimer, dislessia, epilessia, ritardo della crescita, sensazione di formicolio agli arti, aumento pressione arteriosa, edema.

## Svezzamento bimbi

1 cucchiaino di olio di canapa a giorni alterni e 1 cucchiaino di farina alternato alle proteine delle lenticchie rosse decorticate.

