

# Olio di canapa

L'olio di canapa si ricava da spremitura a freddo dei semi della pianta *Cannabis sativa*.

## Proprietà organolettiche:

- colore: variante dal verde chiaro al verde intenso
- odore: poco marcato
- sapore: ricorda quello delle nocciole.

La caratteristica che lo contraddistingue dagli altri olii è il suo apporto di acidi grassi poliinsaturi essenziali omega6 ed omega3. Contiene infatti acidi grassi poliinsaturi essenziali omega 6 e omega 3 in rapporto 3:1 (il rapporto raccomandato varia da 3:1 a 5:1), che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e che è quindi necessario integrare con la dieta.

Oltre agli omega 6 e omega 3, l'olio di canapa contiene anche tocoferoli (vitamina E, antiossidanti), fitosteroli, vitamine, Sali minerali (ferro, calcio, etc), alte concentrazioni di proteine e amminoacidi essenziali.

## Uso interno dell'olio di canapa:

- Prevenzione per arteriosclerosi e altre malattie cardiovascolari:
  - o mantiene più elastiche le pareti dei vasi sanguigni
  - o evita l'accumulo di grasso nelle arterie;
  - o riduce i livelli di LDL (colesterolo "cattivo"), mantenendo pressoché invariati i livelli di colesterolo HDL, riducendo così i rischi di trombosi.
  - o Riduce i livelli di trigliceridi nel sangue;
- Proprietà antinfiammatorie: prevenzione e cura di artrosi e artrite reumatoide, ed altre malattie infiammatorie;
- Nella sindrome premestruale e menopausa;
- Osteoporosi;
- Rinforzo del sistema nervoso: problemi di apprendimento, deficit della memoria, difficoltà di concentrazione e mancanza di attenzione, depressione cronica, depressione post-parto.
- Malattie asmatiche e affezioni respiratorie.

Uso esterno: data la sua potentissima attività antinfiammatoria è ottimo per molti problemi della pelle, come:

- Psoriasi;
- Vitiligine;
- Eczemi;
- Micosi;
- Irritazioni da allergie;
- Dermatiti secche;
- Tutte le infiammazioni o irritazioni localizzate.

Altre proprietà: protegge la pelle dai fattori esterni che causano l'invecchiamento, idrata e dona morbidezza ed elasticità alla pelle, rivitalizza e ridà splendore ai capelli sfibrati, riduca la fragilità delle unghie