

# SEMI DI CANAPA

Dr.ssa Teresa De Monte

---

- La canapa e i suoi semi sono stati usati per migliaia di anni da varie culture come medicina tradizionale e integratore alimentare perché gli effetti erano così chiaramente positivi.
  - La scienza moderna ha spiegato perché la canapa è cibo sano da mangiare: è una delle uniche fonti alimentari vegetale proteina completa. Ciò significa che **contiene tutti e 8 gli amminoacidi essenziali** che il corpo non può produrre naturalmente, ma richiede un gran numero di
-

- Tuttavia, questo è solo uno dei tanti attributi che rendono i semi di canapa una grande aggiunta a qualsiasi dieta e stile di vita.
  - Gli elementi che lo rendono così utile sono principalmente i suoi componenti chimici, nutrienti e minerali.
-



- Questi includono alti livelli di zinco, magnesio, calcio, fosforo, ferro e fibre, contengono 21 aminoacidi, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, che lo rendono una proteina completa.
  - Inoltre, è composto da un gran numero di oli alimentari e una varietà di grassi essenziali nel corpo, tra cui una rara forma di omega-6 chiamato GLA (acido gamma-linoleico).
-

- I semi di canapa sono una fonte di cibo sottovalutata ma preziosa con una vasta gamma di benefici per la salute, compresa la loro capacità di migliorare la salute del cuore, stimolare una buona digestione, costruire massa muscolare, eliminare l'insonnia, curare l'anemia, aiutare nella perdita di peso, stimolare l'attività metabolica, costruire la massa muscolare, prevenire vari tumori, migliorare il sistema immunitario, ridurre i sintomi della menopausa e delle mestruazioni, migliorare la salute della pelle e dei capelli, costruire ossa forti e bilanciare i livelli ormonali nel corpo.
-

- **Migliora la salute del cuore**

I semi di canapa hanno una vasta gamma di effetti sulla salute del cuore, compreso il corretto equilibrio di colesterolo o acidi grassi nel corpo. La maggior parte degli specialisti raccomanda un bilancio specifico di acido grasso omega-3: 1 o 4: 1 a acido grasso omega-3.

- Il seme di canapa è una delle uniche sostanze vegetali al mondo in cui questo è già il normale equilibrio. Il corretto equilibrio dei grassi saturi nel corpo è essenziale per il normale funzionamento del corpo e la prevenzione di varie condizioni, tra cui l'aterosclerosi, infarti e ictus.
-





- **Aumenta la salute dell'apparato digerente**

Il seme di canapa è una meravigliosa fonte di fibra alimentare, sia insolubile che solubile, in un rapporto di 4:1. La insolubile ammassa le feci e facilitar il passaggio attraverso il tubo digerente, riducendo così i sintomi di diarrea e costipazione. La solubile è responsabile del rallentamento dell'assorbimento del glucosio e dell'aumento dei succhi digestivi e gastrici, che facilitano ulteriormente il passaggio negli intestini. La fibra solubile stimola anche il succo di bile, che riduce la quantità di colesterolo LDL (colesterolo cattivo) nel corpo.

---

## • **Allevia l'insonnia**

Uno degli aspetti più importanti dei semi di canapa è il suo alto contenuto di minerali, incluso il magnesio, che crea una sensazione molto lenitiva e rilassante in tutto il corpo. Il magnesio ha varie qualità stimolanti su enzimi e ormoni che inducono il sonno.

---

- La serotonina viene rilasciata quando il magnesio viene somministrato e viaggia verso il cervello, dove viene convertito in melatonina.
  - Una singola porzione di semi di canapa contiene quasi il 50% della dose giornaliera raccomandata di magnesio, quindi una manciata garantisce un sonno benefico e ristoratore.
-



## •**Previene l'osteoporosi**

Il seme di canapa ha un contenuto modesto di calcio, che è un elemento necessario per la creazione e il rafforzamento delle ossa e aiuta anche a riparare la materia ossea danneggiata. Inoltre, la spinta positiva del calcio che si ottiene dai semi di canapa e dal suo olio aiuta a ridurre le possibilità di sviluppare condizioni come l'osteoporosi.

---

## •Tratta l'anemia

Uno degli altri minerali che possono essere trovati nei semi di canapa è il ferro, una parte integrante della costruzione dei globuli rossi nel corpo umano. La carenza di ferro può causare anemia, quindi avere una quantità adeguata di apporto di ferro da alimenti come i semi di canapa può aiutare a prevenire l'anemia, che si manifesta in sintomi come affaticamento, cefalea, debolezza muscolare e una vasta gamma di altri sintomi.

---

## • **Perdita di peso**

Il seme di canapa è molto povero di sodio e calorie ed è una proteina completa, può essere consumato in grandi quantità senza timore di ingrassare. Le proteine complete danno senso di sazietà perché tutti gli aminoacidi necessari sono assorbiti attraverso il cibo, **inibendo così il rilascio di grelina** e frenando i morsi della fame. Inoltre, la fibra oltre al senso di sazietà stimola una buona digestione e un rapido passaggio negli intestini, favorendo la riduzione del peso e aumentando l'assorbimento dei nutrienti.

---

## • **Aumenta la massa muscolare**

Dal momento che il seme di canapa ha gli 8 aminoacidi essenziali che non possono essere prodotti dal corpo umano, è noto come proteina completa e questi sono essenziali nella creazione di nuovi tessuti nel corpo e nel rafforzamento della massa e della densità muscolare. Mangiare una quantità appropriata di semi di canapa è un buon modo per

---



## •**Previene il cancro**

C'è una certa quantità di composti fenolici nei semi di canapa e olio di semi di canapa, e agiscono come potenti antiossidanti che possono prevenire vari tipi di cancro eliminando i radicali liberi. I radicali liberi sono i sottoprodotti tossici del metabolismo cellulare e possono danneggiare le cellule sane mutando il loro DNA in cellule cancerose. Aumentando il contenuto fenolico attraverso il consumo di cibo come i semi di

---

- **Rafforza il sistema immunitario**

Avendo così tanti nutrienti, vitamine e minerali, oltre a composti fenolici, fibre e vari oli benefici, l'intero sistema immunitario può beneficiare e può aiutare a difendere il corpo da una varietà di condizioni di salute e malattie.

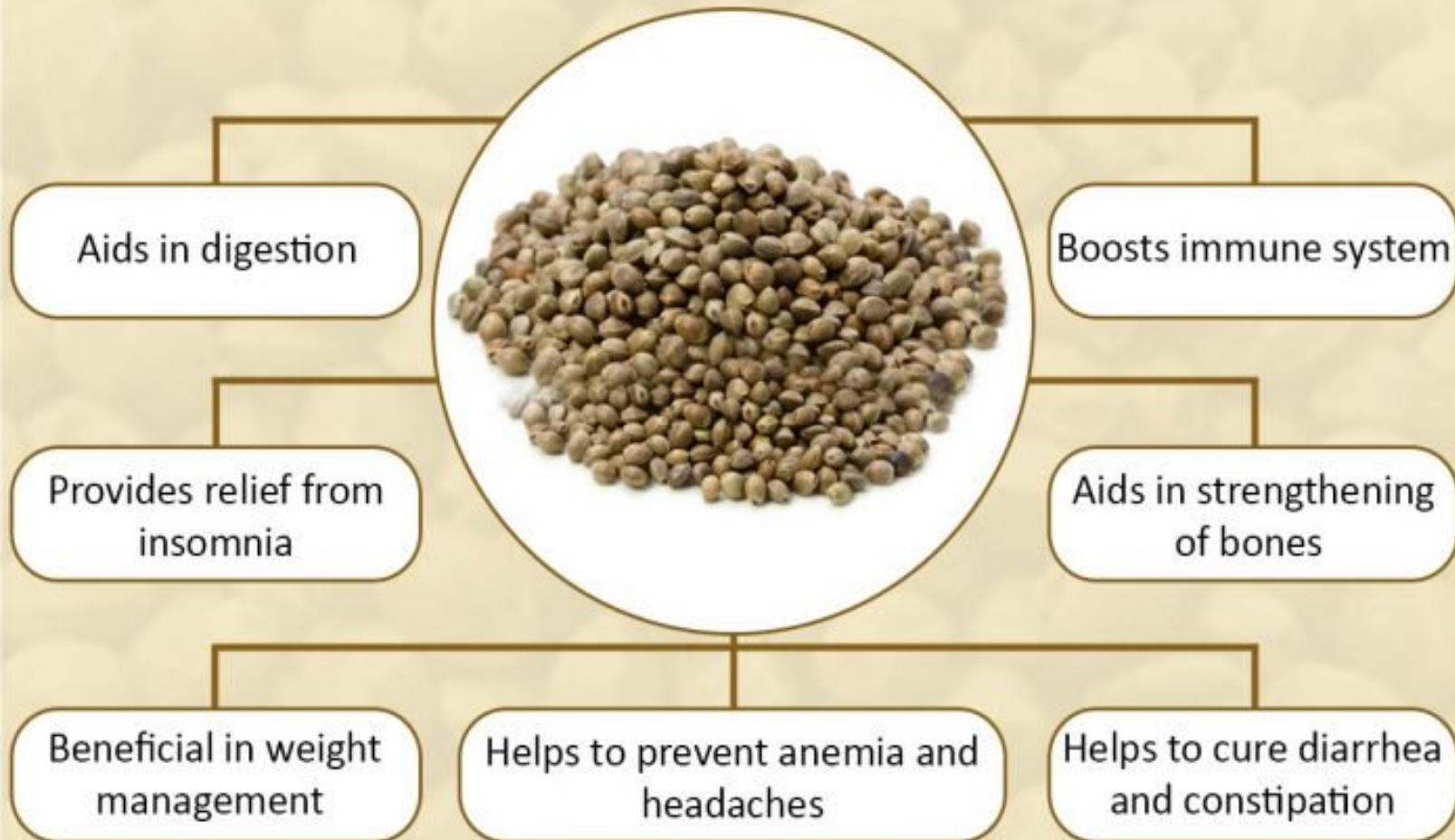
---

## • **Regola lo squilibrio ormonale**

Il contenuto di acido gamma-linoleico dei semi di canapa agisce come un regolatore ormonale per la tiroide e il pancreas e può ridurre molti dei sintomi derivanti da uno squilibrio ormonale, inclusi gravi sintomi della menopausa, sbalzi d'umore, depressione e ansia. Aiuta a regolare gli ormoni che influenzano l'aumento di peso e la fame. Nel

---

# BENEFITS OF HEMP SEEDS



## **Ma ci sono dei rischi?**

- Non sono note reazioni allergiche ai semi di canapa, ma il contatto che i semi potrebbero aver avuto con le parti di piante coperte da THC potrebbe provocare piccoli residui di THC sui semi. Ciò significa che potresti provare la sensazione di essere "alto" o sotto l'effetto della sostanza chimica psicotropa. Questo effetto dei semi di canapa è abbastanza raro e non è dannoso, ma
-