

Konopný olej a jeho zdravotní účinky

Konopný olej bývá v zahraničí nazýván „přírodním potravinovým klenotem pro lidské zdraví“ nebo také „studnou zdraví pro všechny

Důvodem je, že obsahuje všechny esenciální aminokyseliny a esenciální nenasycené mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro lidský organismus. Esenciální se nazývají proto, že si je tělo neumí tvořit samo a musejí být přijímány v potravě.

Konopný také olej obsahuje vzácný protein globulin edestin, který je velmi podobný globulinu, jež se nachází v krevní plazmě.

Konopná semínka, potažmo konopný olej je tudíž nejbohatším a nejvyváženějším zdrojem esenciálních olejů pro lidský organismus. Na co lze tedy konopný olej využívat?

Zdravé srdce a oběhový systém

Konopný olej obsahuje omega-6 a omega-3 nenasycené mastné kyseliny v ideálním poměru 3:1. Ukázalo se, že tento poměr podporuje funkci srdce a celého oběhového systému. Nenasycené mastné kyseliny hrají zásadní roli v mnoha biologických procesech uvnitř těla a tím chrání před vznikem různých degenerativních chorob.

Podporuje růst vlasů, nehtů a zdravou pokožku

Olej z konopných semínek se používá na zvlhčování a výživu pokožky. Studie prokázaly, že olej značně snižuje suchost pokožky, která vede k podráždění a svědění. Přítomné antioxidanty působí proti procesům stárnutí a zklidňují.

Výživa pro mozek a další orgány

Olej obsahuje také omega-3 mastnou kyselinu DHA, která je základním stavebním kamenem lidského mozku, mozkové kůry, pokožky, spermatu, varlat a sítnice. Kyselina DHA je zásadní především v prvních letech života. Užívání konopného oleje tedy napomáhá k vývoji zmíněných orgánů již během těhotenství.

Rybí tuk bez rtuti

Konopný olej obsahuje velmi podobnou sadu kyselin jako rybí tuk, který je známým doplňkem stravy za účelem rozvoje mozku, imunitního systému a pro zvýšení pocitu blaha. Nicméně rybí tuk obsahuje stále více rtuti, která může zpomalit rozvoj nerovnovážného systému u novorozenců či plodu. U konopného oleje však riziko rtuti nehrozí a jedná se tudíž o ideální doplněk stravy během těhotenství.

Váš „ZDRAVÝ KOUTEK“