

Breve scheda sulle caratteristiche dell'olio di canapa

Per godere a pieno del valore nutrizionale dell'olio di canapa, e prevenire i fenomeni di ossidazione e irrancidimento, è molto importante scegliere prodotti estratti per spremitura a freddo e conservati in bottiglie di vetro scure, ben chiuse e conservate al riparo da fonti di luce e calore. Dopo l'apertura, l'olio di semi di canapa andrebbe riposto e conservato in frigorifero.

Per conservare intatte le sue proprietà è consigliato il consumo a crudo, come un normale olio per condire insalate, cereali, zuppe, sughi, pasta, riso, verdure, per insaporire il pane ecc. Il sapore è molto gradevole con un retrogusto di nocciola.

Proprietà dell'olio di canapa

L'olio di semi di canapa è principalmente un valido antinfiammatorio. Ne è stata inoltre dimostrata l'efficacia per la cura di diverse patologie.

Colesterolo

L'uso quotidiano di olio di canapa (circa 4/5 cucchiaini al giorno a crudo) fa diminuire rapidamente gli eccessivi livelli nel sangue di colesterolo LDL (quello "cattivo") e di colesterolo totale, riducendo così anche il rischio di trombosi e abbassa, inoltre, i livelli di trigliceridi nel sangue.

Malattie cardiovascolari

L'assunzione dell'olio di canapa, in sostituzione di altri olii, aiuta a prevenire e a ridurre l'arteriosclerosi ed altre malattie cardiovascolari perché mantiene più elastiche le pareti dei vasi sanguigni ed evita l'accumulo di grasso nelle arterie.

Malattie ossee e infiammazioni

Viene usato anche per la prevenzione e per la cura dell'artrosi e dell'artrite reumatoide e di altre malattie infiammatorie come l'infezione cronica della vescica, la colite ulcerativa, il trattamento del colon irritabile e della malattia di Crohn.

Sindromi ginecologiche e neurologiche

Utilissimo per la sindrome premestruale e nella menopausa; combatte l'osteoporosi e viene impiegato per curare problemi di apprendimento, deficit della memoria, difficoltà di concentrazione e mancanza di attenzione, depressione cronica e depressione post-parto.

Pneumopatie

L'olio di canapa è impiegato nella cura di malattie asmatiche e affezioni respiratorie, sia delle basse che delle alte vie respiratorie.

Malattie della pelle

Data la sua potentissima azione antinfiammatoria, quest'olio è ottimo per molti problemi della pelle come: psoriasi, vitiligine, eczemi, micosi, irritazioni da allergie, dermatiti secche e per tutte le infiammazioni o irritazioni localizzate. Può inoltre migliorare le condizioni della pelle affetta da acne. Oltre che all'assunzione per bocca, si applica anche direttamente sulla zona da trattare per ridurre i pruriti e le infiammazioni. Efficace anche per la cura dei funghi alle unghie (onicomicosi).

<http://www.macrolibrarsi.it/speciali/le-proprietà-dei-semi-e-dell-olio-di-canapa-superfood.php>

<http://www.my-personaltrainer.it/integratori/olio-di-canapa.html>