

skarbnica natury

Nadzieja na lepszą, bo zdrową, przyszłość ludzkości, powinna mieć kolor zielony, pod warunkiem, że przypomnimy sobie o skarbnicach natury, takich jak... konopie. Poza szerokim zastosowaniem w przemyśle czy energetyce i ochronie środowiska, również w medycynie – dzięki doskonałemu i zróżnicowanemu działaniu zawartych w nich substancji czynnych biologicznie – konopie siewne są, w pełnym tego słowa znaczeniu, skarbnicą natury. Żadna inna roślina na świecie nie może pochwalić się takim bogactwem.

Konopie siewne (*Cannabis sativa*), gatunek z rodziny konopiowatych, pochodzi z terenów Azji Środkowej, uprawiane były również w Chinach i Indiach już 3000 lat p.n.e. Płótno konopne znane było starożytnym Egipcjanom, Wikingom, Germanom i Frankom. Oprócz odzieży wytwarzano z konopi powrota i żagle. W Polsce konopie siano od ok. tysiąca lat głównie na włókno powrotnicze, z którego robiono liny, sznury i worki, rzadziej wytwarzano z nich przędzę na tkaniny z przeznaczeniem na odzież.

W medycynie ludowej od stuleci znany był olej konopny. Tłoczono go z nasion konopi, a stosowano do łagodzenia różnego rodzaju schorzeń skóry. Współczesne bada-

Olej konopny jest wyjątkowy również przez to, że można go uznać za skarbnicę witaminy K, niezbędnej do syntezy ważnych białek i enzymów. Witamina K ma właściwości przeciwkrwotoczne, odpowiada za krzepliwość krwi, działa przeciwgrzybicznie, antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Uczestniczy też w formowaniu tkanki kostnej.

Bogactwo kwasów tłuszczowych, zawartych w oleju konopnym, ma dobroczynne działanie na nasze zdrowie. To one decydują o prawidłowym funkcjonowaniu organizmu:

- obniżają ciśnienie krwi;
- wypłukują zły cholesterol z tętnic;

OLEJ Z KONOPI

nia potwierdzają, że dzięki swojemu składowi i zawartości substancji czynnych olej konopny może mieć wszechstronne zastosowanie, na przykład łagodzące stany zapalne skóry. Ponadto regeneruje i odżywia skórę, jest więc cennym i wyjątkowym surowcem do zastosowania w kosmetyce i farmakologii.

Przede wszystkim zaś olej konopny jest jednym z najbogatszych źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak kwas oleinowy, linolowy i linolenowy oraz gamma-linolenowy. Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, określane jako „zasadnicze”, ponieważ nie mogą być syntetyzowane przez organizm ludzki i muszą być pozyskiwane z pokarmów, stanowią 80 proc. składu oleju konopnego. Dlatego też ważne jest, aby dostarczać ich optymalną ilość w codziennej diecie. Na podkreślenie zasługuje fakt, iż występujący w oleju konopnym kwas alfa-linolenowy jest roślinną formą podstawowego kwasu tłuszczowego omega-3, który w tej formie jest przekazywany do mózgu, gdzie tworzy najważniejszą część błony neuronowej.

- zmniejszają wyraźnie krzepliwość krwi, co zapobiega tworzeniu się skrzepów – odpowiedzialnych za udar mózgu i zawał serca;
- działają przeciwzapalnie (stosuje się je w leczeniu artretyzmu);
- wzmacniają system odpornościowy organizmu;
- podnoszą wydajność układu trawiennego;
- chronią przed powstawaniem niektórych typów nowotworów;
- regulują temperaturę ciała;
- regulują wydzielanie hormonów;
- kwas gamma-linolenowy, zawarty w oleju konopnym, reguluje poziom lipidów we krwi, tym samym zapobiega miażdżycy.

Należy pamiętać, że większość chorób skóry jest wywołana niedoborem kwasów tłuszczowych. Łupież, kruche i łamliwe paznokcie, matowe włosy są sygnałem niewłaściwej diety, w której zabrakło kwasów tłuszczowych, ważnego składnika w zdrowym i zbilansowanym odżywianiu.

Olej konopny zalecany jest szczególnie osobom osłabionym, wycieńczonym chorobą, cierpiącym na awitaminozę. Ponadto szczególnie profil lipidowy oleju sprawił, że naukowcy zainteresowali się nim jako środkiem służącym do leczenia egzem i łuszczycy.

Nasiona konopi, oprócz kwasów omega-3 i omega-6, oferują unikalną kombinację i imponujący zestaw witamin i soli mineralnych. Mamy tu szczególnie bogactwo witaminy E, która jest silnym przeciwutleniaczem, chroniącym kwas omega-3 przed utlenieniem, a jej obecność decyduje o zdrowiu m.in. naczyń krwionośnych. Proteiny w nasionach są dobrze zbalansowane i łatwo przyswajalne. Nasiona konopi są bogate także w fitynę, pomocną w leczeniu histyrii, neurastenii, krzywicy i niedokrwistości. W medycynie owoc konopi stosowany jest jako środek przeciwbólowy, nasenny i moczopędny.

Pozyskiwany z konopi siewnych olej charakteryzuje się zielonobrązową barwą i korzennym zapachem o smaku typowo orzechowym. Można go używać praktycznie do wszystkich potraw. Nie nadaje się natomiast do smażenia, ponieważ w wysokich temperaturach giną kwasy omega-3. Jadalne są również niewielkie ziarna konopi, mają ostry smak. Producenci żywności po krótkim prażeniu dodają nasiona konopi do sosów, sałatek, do sosów do mięs oraz do dipów i babeczek. Natomiast olej konopny dodawany jest do sosów, a także jako komponent nadający zapach daniom po ugotowaniu.

Skóra chroni organizm przed szkodliwym wpływem środowiska. Jednak, aby mogła skutecznie pełnić swoją rolę, potrzebuje właściwej ochrony. Do prawidłowej regeneracji skóry potrzebne są Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT). Są one m.in. budulcem błon komórkowych, a także regulują powstawanie i przebieg stanów zapalnych.

Nierafinowany olej z konopi uzyskuje się w wyniku tłoczenia na zimno nasion *Cannabis sativa*. Certyfikowany surowiec do tłoczenia jest pozyskiwany jedynie z upraw ekologicznych. Zawiera ok. 75 proc. niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), a szczególnie należące do esencjonalnych kwasów tłuszczowych (EFA) kwas linolowy (56 proc.) i alfa-linolenowy (19,4 proc.), oraz witaminy A, D i E, fitosterole, fosfolipidy i minerały.

Zielony kolor oleju jest wynikiem zawartości chlorofilu, naturalnie występującego w nasionach, który działa przeciwzapalnie i łagodząco.

Olej z konopii jest jedynym olejem naturalnym, charakteryzującym się idealną proporcją NNKT, pełniących kluczową rolę w metabolizmie lipidów w organizmie człowieka. Proporcja ta wynosi dokładnie 3:1 - kwas linolowy (LA) należący do rodziny kwasów omega-6 do kwasu alfa-linolenowego (LNA lub ALA) należący do rodziny kwasów omega-3.

EFA (Essential Fatty Acid) są prekursorami hormonów miejscowych, m.in. prostoglandyn, które utrzymują skórę w dobrej formie oraz zapobiegają jej przedwczesnemu starzeniu. Niedobór EFA powoduje, że zanika naturalna odporność skóry na działanie czynników zewnętrznych, częściej pojawiają się podrażnienia, zaczerwienienia, przebarwienia, stany zapalne, łojotok, trądzik, wyprysk atopowy i łuszczyca. Skóra staje się sucha (wzrost TEWL) i mało elastyczna, co przyspiesza tworzenie się zmarszczek.

Aktywność dermatologiczna i kosmetyczna EFA jest związana z możliwością wbudowywania ich w struktury cementu międzykomórkowego, co skutkuje tym, że skóra staje się bardziej elastycz-

na, poprawiają się jej funkcje barierowe przed szkodliwymi czynnikami środowiska zewnętrznego (zanieczyszczenia, UV), zmniejsza się TEWL (suchość) i w efekcie poprawia nawilżenie naskórka oraz wzrasta produkcja czynników przeciwzapalnych.

Olej z konopi, dzięki wysokiej zawartości EFA, wykazuje wybitne działanie odżywcze, immunostymulujące, przeciwalergiczne, regeneracyjne i przeciwstarzeniowe. Wpływa korzystnie na strukturę i wygląd skóry, która staje się bardziej elastyczna i uzyskuje ładniejszy kolor, a wszelkiego typu podrażnienia i chorobowe stany zapalne (łuszczyca, AZS, egzema) ulegają złagodzeniu.

Olej konopny oraz wiele ekologicznych produktów z konopi można dostać w sklepie internetowym www.biokonopia.pl pierwszym w Polsce sklepem kompleksowo zajmującym się produktami z konopi.

OLEJ KONOPNY

Składniki odżywcze na 100 g

Węglowodany	5,000 g
Białka	1,000 g
Tłuszcze	94,000 g
w tym:	
- nasycone kwasy tłuszczowe	10,000 g
- jednonienasycone kwasy tłuszczowe	15,000 g
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe	75,000 g
w tym:	
Kwas linoleinowy	52,000 g
Kwas linolenowy	20,000 g
Kwas gamma-linolenowy	3,000 g
Zawartość energetyczna:	880 Kcal/3682 KJ

Stosowany jest do pieczenia, w makaronach, deserach, kosmetykach oraz do bezpośredniego spożycia.

Skład chemiczny oleju z konopii jest bardzo zbliżony do naturalnego tłuszczu ochronnego, wydzielanego przez ludzką skórę, dzięki czemu, zastosowany w preparatach kosmetycznych, poprawia gospodarkę lipidami, szczególnie skóry łojotokowej i trądzikowej - łój staje się rzadszy i nie czopuje ujść gruczołów łojowych, co m.in. zapobiega powstawaniu zmian trądzikowych. Olej ten jest łatwo absorbowany przez skórę, charakteryzuje się dobrą rozsmarowywalnością i brakiem nadmiernej tłustości po aplikacji. Dzięki wysokiej zawartości kwasu linolenowego wpływa na zwiększoną przepuszczalność naskórka oraz wykazuje zdolność głębokiej penetracji tkanek, co czyni go doskonałym nośnikiem substancji naprawczych i odmładzających, takich jak ekstrakty roślinne czy olejki eteryczne. Olej z konopii, dzięki bogatej zawartości aminokwasów, wykazuje także korzystne działanie na skórę głowy i włosy (efekt filmogeniczności i substancywności). Zastosowany w odżywkach sprawia, że włosy stają się bardziej błyszczące i łatwiejsze w czesaniu.

oprac. Lucyna Szepiel