

Zdrowie z natury



Barbara Simonsohn

KONOPIE

CUD NATUREY

Zdrowotne zastosowanie
nasion i oleju konopnego



vital
ZDROWIE Z NATURY

KONOPIE

CUD NATURY

Barbara Simonsohn

KONOPIE

CUD NATURE

Zdrowotne zastosowanie
nasion i oleju konopnego



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-17-6

Copyright © 2013 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany
Original Title: Super Food Hanf
Eiweißwunder und Heilmittel

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Porady zawarte w niniejszej książce są starannie opracowane i sprawdzone. Nie mogą one jednak zastępować profesjonalnej porady lekarskiej. Wszelkie informacje zawarte w niniejszej książce podane są bez gwarancji ze strony autorki i wydawnictwa. Odpowiedzialność autorki, wydawnictwa i jego zleceniobiorców za uszczerbek na zdrowiu, szkody materialne i majątkowe jest wykluczona.

Książka zawiera odnośniki do stron internetowych, na zawartość których wydawnictwo nie ma wpływu. Wydawnictwo nie bierze odpowiedzialności za zawartość tych stron. Odpowiada za nią obecny usługodawca lub administrator stron.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	7
Dlaczego superżywność?	11
Nasiona – skoncentrowana siła substancji odżywczych	17
Konopie - roślina pełna korzyści	21
O historii konopi	25
Botanika roślin konopnych i wartość odżywcza nasion	31
Konopie – antyoksydacyjny skarb	41
Dlaczego właściwe białka są tak ważne	45
Konopne kwasy tłuszczowe – naturalny, najlepiej zrównoważony olej	57
Kwas gamma-linolenowy – wyjątkowa substancja	71
Nasiona konopi i olej konopny – dobre źródła witaminy E	79
Inne wartościowe substancje witalne w konopiach i ich znaczenie dla naszego zdrowia.....	87
Konopie w medycynie tradycyjnej	97
Lecznicze działania konopi od A do Z	103

Konopie jako lek.....	109
O aspekcie prawnym konopi	115
Zalety konopi od A do Z	121
Kosmetyki naturalne wytwarzane z konopi	129
Konopie jako produkt luksusowy.....	137
Konopie w kuchni – przepisy i nie tylko	141
Zdrowie odżywianie to nie wszystko!	157
O Autorce	161
Bibliografia.....	165
Wykaz ilustracji	169

..... WSTĘP

Konopie przeżywają wreszcie swój zasłużony renesans jako produkt spożywczy, leczniczy, jako surowiec dla tekstyliów i surowiec o wielu innych zastosowaniach. „Chcesz nas upalić?” – słyszę czasem od uczestników seminarium, kiedy podczas przerwy częstuję ich miseczką z nasionami konopi, które wyglądają jak ciemne ziarenka gryki. Uspokajam ich wtedy, mówiąc, że ziarna konopi nie mają żadnych odurzających właściwości!

Niestety, wskutek ogólnoświatowego zakazu stosowania marihuany i kilkudziesięcioletniego zakazu uprawy konopi, nasiona i olej konopny zostały zepchnięte na margines. Jeszcze do momentu wybuchu II wojny światowej olej konopny był lubianym i popularnym olejem roślinnym. Być może ta książka przyczyni się do ponownego docenienia konopi jako produktu spożywczego, ponieważ ich nasiona niewątpliwie należą do najbardziej wartościowych roślin olejowych, które od tysięcy lat wykorzystywane są w ludzkiej diecie.

Dopiero od niedawna – od roku 1996 – Unia Europejska wspiera powrót konopi niezawierających THC jako surowca odnawialnego i źródła wartościowych włókien i nasion. Naukowcy przepowiadają konopiom świetlaną przyszłość jako roślinie nasiennej, oleistej i o wielu innych zastosowaniach. Konopie rosną bardzo szybko, nawet do wysokości 3,5 metra w ciągu roku. Moglibyśmy produkować z nich wytrzymały papier i tym samym chronić lasy. Obecnie w sklepach ze zdrową żywnością oraz w sprzedaży wysyłkowej można dostać nasiona konopi pochodzą-



ce z upraw ekologicznych, tłoczone na zimno oleje konopne, jak również wiele innych produktów, takich jak makaron z konopi, konopne lody czy batoniki musli. Specjalistyczne sklepy wysyłkowe oferują atrakcyjne i wytrzymałe ubrania z konopi, jak również torby i plecaki wykonane z włókien konopnych.



Konopie są jednym z surowców roślinnych o wszechstronnym zastosowaniu. Wiedziałeś, że Biblia Gutenberga została wydrukowana na papierze z konopi? I Deklaracja Niepodległości USA również? Że pierwsze dzinsy marki Levi's wykonane były z wytrzymałych włókien konopi? Że w wielu amerykańskich stanach płacono w konopiach podatki?

Konopie są prawdziwą superżywnością ze względu na bogactwo substancji witalnych i swój antyoksydacyjny potencjał. W ciągu ostatnich 50 lat zawartość substancji nieorganicznych w owocach i warzywach zmniejszyła się o ok. 60%, a zawartość witaminy C w jabłkach – o 80%. Superżywność pomaga podnosić poziom siły witalnej i radości z życia. Zwykłe produkty spożywcze mają wartość odżywczą, superżywność ma coś jeszcze: pokazuje, że matka natura daje nam witaminy, substancje nieorganiczne, ważne kwasy tłuszczowe, enzymy, aminokwasy, antyoksydanty, roślinne związki pomocnicze i bioflawonoidy. Konopie są bogate w te substancje witalne, rosną bez potrzeby użycia substancji trujących, nie wymagają modyfikacji podczas uprawy i przy tym są najstarszą roślinną uprawną. Dlatego też jesteśmy genetycznie przystosowani do ich spożycia. Produkty, takie jak konopie, wzmacniają nasz układ odpornościowy, pobudzają zdolności do samoleczenia, zapobiegają cukrzycy i chorobom układu krążenia, zwalczają stany zapalne



i dają nam energię oraz dobre samopoczucie. Są zdrowym dopin-
giem energetycznym bez żadnych skutków ubocznych.

Mnogość wartościowych substancji zawartych w oleju konop-
nym* i w nasionach konopi sprawia, że produkty te należą do jed-
nych z najzdrowszych w czasach, gdy produkty spożywcze stają
się coraz bardziej ubogie w kwasy tłuszczowe. Wysokowartościo-
we tłuszcze to podstawa dla osób odżywiających się świadomie.
Tłuszcze nie sprzyjają otyłości, wręcz przeciwnie: zdrowe tłuszcze
pomagają zachować szczupłą sylwetkę. Tylko dzięki spożywaniu
zdrowych tłuszczów można zbudować masę mięśniową, dostar-
czyć mózgowi lipidów niezbędnych do rozwoju komórek nerwo-
wych i neuroprzekazników oraz zachować psychiczną równowagę

i dobrą formę umysłową. Osoby, które chcą
zrezygnować ze spożywania białka pocho-
dzenia zwierzęcego, znajdą w konopiach
idealne źródło z kompletnym profilem ami-
nokwasowym: zawarte są w nich wszystkie
nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe
i to dokładnie w takich proporcjach, jakich
potrzebuje ludzkie ciało. Nasiona konopi
i pozyskiwany z nich olej dzięki zawartości



witaminy E, witamin grupy B oraz magnezu chronią nasz orga-
nizm przed stresem oksydacyjnym spowodowanym przez wolne
rodniki oraz przed chorobami zwyrodnieniowymi.

Nasza obecna dieta zawierająca dużo cukru, tłuszczów pocho-
dzenia zwierzęcego, soli i substancji dodatkowych znacząco różni
się od diety, na której ludzkość się „wychowała”. W zaleceniach
dotyczących żywienia wydanych przez rząd Stanów Zjednoczo-
nych można przeczytać: „Pożywienie, które obecnie spożywamy,

* Olej konopny dostępny jest w sklepie www.vitalni.24.pl (przyp. wyd. pol.).

nie ma konkretnego celu. Poziom ryzyka związany z konsumpcją tego typu produktów jest wysoki. Dlatego też pytanie, które musimy sobie zadać, nie brzmi: „Dlaczego powinniśmy zmienić naszą dietę?”, lecz: „Czy istnieje jakiś powód, aby jej nie zmieniać?”¹.

Konopie działają korzystnie na ciało i umysł, wzmacniają nasze zdrowie i dobrze smakują. Dlatego też w żadnej świadomej diecie nie powinno zabraknąć słodkich nasion konopi czy przyjemnego w smaku oleju konopnego. Produkty te powinny odzyskać przypisywane im od stuleci znaczenie w naszej diecie i w sztuce lekarskiej. Konsumpcja wysokowartościowych, pierwotnych produktów pełnych substancji witalnych takich jak konopie, jest na dłuższą metę opłacalna. Spożywając konopie, można się poczuć tak, jakby było się zdolnym do sprostania życiu i jego wyzwaniom. Nie chodzi tu o wiarę, lecz o to, by wypróbować to na własnej skórze, bo doświadczenie jest najlepszym nauczycielem. Zdrowie może mieć słodki smak. Już Hipokrates mówił: „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”.



¹ Koerber, Karl i Leitzmann, Claus: „Vollwert-Ernährung“, Haug, 11. wydanie 2012, str. 207.

..... Dlaczego SUPERZYWNOSĆ?

Superzywność jest na ustach wszystkich, ten termin stał się modnym słowem. Już Sebastian Kneipp był przekonany, że „droga do zdrowia wiedzie przez kuchnię, nie przez aptekę”. Jak ważna jest superzywność? Dlaczego jest ona tak wyjątkowo zdrowa? Po raz pierwszy ten termin pojawił się w artykule autorstwa Aarona Mossa z USA w magazynie „Nature Nutrition”. Został zdefiniowany w następujący sposób: „Są to naturalne produkty pochodzenia roślinnego, które od tysięcy lat były wykorzystywane w różnych kulturach, i które były wychwalane oraz popularne ze względu na swoje odmładzające działanie”. Można by więc powiedzieć: roślinna moc substancji witalnych zamiast pustych kalorii z węglowodanów i tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego. Superzywność nie tylko jest korzystna dla zdrowia i dobrego samopoczucia, ma również wpływ na naszą urodę oraz młodzieńczą świeżość. Nic więc dziwnego, że coraz więcej gwiazd Hollywood i supermodelek powołuje się na jej zbawienne działanie.

Wydaje się coraz więcej książek na temat superzywności, wśród tych produktów wymienia się też np. jabłka, marchew czy jarmuż. W mojej opinii jednak dany produkt zasługuje na miano superzywności, jeśli zawiera maksymalnie dużo substancji odżywczych. Jest to tak ważne, ponieważ coraz bardziej zwiększa się różnica pomiędzy naszym zapotrzebowaniem na substancje witalne, które jest podwyższone ze względu na stres i zanieczyszczenia środowiska, a zawartością tych substancji w produktach, które

spożywamy. Zgodnie z zaleceniami Niemieckiego Stowarzyszenia Żywności (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE) dotyczącymi „zrównoważonego odżywiania” nie cieszymy się doskonałym zdrowiem, ale też nie znajdujemy się daleko od tego stanu. W ciągu ostatnich 60 lat zawartość substancji nieorganicznych w owocach i warzywach zmniejszyła się o około 60%. W przypadku witamin sytuacja nie wygląda lepiej. Według Heinza Liesena, lekarza medycyny sportowej, 60% osób powyżej 60. roku życia cierpi na podkliniczne niedobory. Tylko jedna na 110 osób umiera z przyczyn naturalnych, reszta – z powodu chorób.

Substancje odżywcze prosto z laboratorium chemicznego mają wątpliwe wartości zdrowotne. Tylko cała roślina może nam dostarczyć substancji w takiej kombinacji, do jakiej jesteśmy genetycznie przystosowani od tysięcy lat. Substancje odżywcze działają w synergii, w całości stanowią więcej niż suma ich części. Wytworzone sztucznie są tak pozbawione znaczenia jak znak informacyjny w języku chińskim na drzwiach do toalety. Jeśli nie umiemy go odszyfrować, odpowiednio go odczytać, będzie bezużyteczny. Mówi się, że dzięki swojemu zaufaniu do tabelk Amerykanie mieliby najdroższy mocz na świecie, bo w najlepszym przypadku wydalone zostaną substancje z laboratorium chemicznego, a w najgorszym przypadku będziemy mieli do czynienia z toksycznym nadmiarem rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E i K.

Superżywność może dać nam „zdrowotnego kopa” do odparcia chorób i spowolnienia procesów starzenia się. Superżywność to zazwyczaj owoce i warzywa, produkty, które mają większe zdrowotne zastosowanie niż inne produkty spożywcze. Superżywność jest cudem substancji odżywczych, generatorem mocy od matki natury. Dodatkowo posiada wysoką biodostępność, co oznacza,



że zawarte w niej substancje witalne mogą być optymalnie przyswajane przez organizm.

Superżywność ma znacząco poprawić nasze samopoczucie i sprawić, że poczujemy się „super”. Wreszcie organizm dostaje to, czego tak naprawdę potrzebuje: błonniki pokarmowe, enzymy, antyoksydanty, substancje nieorganiczne, witaminy czy roślinne substancje pomocnicze – albo wszystko naraz. Superżywność wspomaga produkcję serotoniny, odtruwa komórki, wzmacnia układ odpornościowy, wprowadza równowagę w organizmie oraz odżywia organizm, umysł i duszę. Kiedy ją przyjmujemy, poczujemy się tak, jakby na ogarniętą suszą ziemię spadł długo wyczekiwany deszcz. Natura – nasz organizm – bierze głęboki oddech. Jeśli czujemy się dobrze pod względem fizycznym, nasza dusza dostaje skrzydeł. Szczególnie korzystne są produkty pierwotne, takie jak szalwia hiszpańska (chia), moringa, baobab czy konopie. Zawierają one najwięcej sił życiowych.

Co sprawia, że te produkty z hiperwysoką zawartością substancji odżywczych są tak szczególne dla osób żyjących w obecnych czasach? Dla mnie kluczową kwestią jest to, że spełniają rolę antyoksydantów. Są rywalami wolnych rodników i agresywnych związków tlenowych, które niszczą błony komórkowe, komórki i materiał genetyczny w poszukiwaniu brakującego elektronu oraz są odpowiedzialne za choroby cywilizacyjne, od artrozy przez choroby serca aż po cukrzycę. Antyoksydanty, ich przeciwnicy, chronią komórki organizmu przed szkodliwymi wolnymi rodnikami i dzięki temu obniżają poziom stresu oksydacyjnego. Przykładami produktów o wysokim potencjale antyoksydacyjnym są jagody acai, granat, szalwia hiszpańska (chia), baobab czy moringa. Konopie też należą do tej grupy i mają dwukrotnie wyższy potencjał antyoksydacyjny niż borówki. Badania nad tą superżywno-





nością pokazują, że obniża ona zbyt wysokie ciśnienie krwi, zmniejsza poziom stresu oksydacyjnego, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, łagodzi stany zapalne, bóle stawów i zapobiega problemom układu krążenia. Dzieje się tak dzięki bioflawonoidom, roślinnym substancjom pomocniczym, niektórym witaminom,

np. witaminie E czy witaminom z grupy B, kwasom tłuszczowym Omega-3, błonnikom pokarmowym czy niektórym substancjom nieorganicznym, takim jak miedź czy magnez. Wszystkie te substancje znajdują się w konopiach!

Nie chodzi tylko o to, by unikać pewnych substancji zawartych w produktach spożywczych, takich jak tłuszcze trans, sztuczne substancje słodzące, cukier czy substancje wzmacniające smak. Ważne jest uświadomienie sobie, że niektóre produkty spożywcze – superżywność – mają *wyjątkowo intensywnie wspomagać* nasze zdrowie. Cieszenie się doskonałym zdrowiem oznacza budzenie się każdego ranka z olbrzymią chęcią przytulenia całego świata. Oznacza bycie pełnym zapału, bycie przepełnionym witalnością, entuzjazmem, radością do zmian, do uczynienia świata lepszym. Mieszkaniec Hamburga, Tim Scheibe, musi pozostać w dobrej formie, by móc oddawać się swojej pasji, surfowaniu. Surferzy na całym świecie są wielkimi fanami superżywności. Scheibe wykorzystał ten fakt do otwarcia swojego biznesu. Do biur w Hamburgu dostarcza „Bowls”, czyli mieszanki owoców superżywności. „Po ich spożyciu ludzie nie są śpiący, tylko stają się gotowi do działania i są w dobrej formie”. Tym sposobem Tim nie tylko pływa



na falach na najpiękniejszych terenach surferskich na świecie, ale również płynie na fali rozgłosu dotyczącego superżywności. Do jego ulubionych produktów należą jagody acai, maca i chia.

Superżywność to dla mnie...

- produkty po brzegi wypełnione zdrowymi substancjami witalnymi,
- witarianie i pierwotne,
- których biodostępność jest wyjątkowo wysoka,
- które wzmacniają nasz układ odpornościowy,
- które chronią nas przed stanami zapalnymi,
- które zapobiegają chorobom układu krążenia,
- które dzięki wysokiej zawartości substancji odżywczych wspierają kontrolowanie naszej wagi,
- które aktywują procesy samoleczenia,
- które chronią i wzmacniają nasz wrażliwy mózg,
- które podnoszą poziom produkcji serotoniny i dzięki temu poprawiają nasze samopoczucie,
- które przywracają w nas równowagę,
- które dbają o zdrowe trawienie i
- które dają nam nowy poziom dobrego samopoczucia, energii i radości z życia.

Tylko to, co proste, naturalne i autentyczne, daje nam witalność. Superżywność, taka jak konopie, jest jak dobrzy przyjaciele, do których mogę się zwrócić, kiedy potrzebuję pomocy. Sprawiają, że stajemy się atrakcyjni, zarówno na zewnątrz jak i wewnątrz i przywołują uśmiech na twarz. Co tak właściwie jem oprócz ko-

nopi? Chię, moringę, baobab, algi AFA czy sok z trawy jęczmie-
nia. W ten sposób zawsze patrzę na jaśniejszą stronę życia i jestem
gotowa sprostać jego wyzwaniom. Człowiek ma tyle lat, na ile się
czuje. Wiek biologiczny zależy również od tego, jak dobrze or-
ganizm jest zaopatrzony, by żyć pełnią życia. Nadwyżka energii
– jakie to wspaniałe uczucie! Ale nie wierz w żadne moje słowo.
Wypróbuj ten styl życia na własnej skórze!



..... Nasiona

– SKONCENTROWANA SIŁA SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH

Mahatma Gandhi powiedział: „Chciałbym stwierdzić, że przyrodnicy z całą pewnością nie odkryli jeszcze wszystkich ukrytych możliwości niezliczonych nasion, liści i owoców tak, by zapewnić ludzkości najlepsze odżywianie”. Biblia (Księga Rodzaju 1.29) głosi: „I rzekł Bóg: *Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem*”. Nasiona są właściwie esencją życia, skoncentrowaną pełnią sił życiowych, koncentratem substancji superodżywczych. W końcu to z nasiona wyrasta nowa roślina. To w nim znajduje się wzór rośliny oraz substancje odżywcze, które razem z ziemią, światłem słonecznym i deszczem tworzą korzenie, łodygę, liście i kwiaty. Dlatego nasiona zawierają więcej ważnych substancji witalnych niż sama roślina, której są częścią.

Nasiona, do których należą również orzechy – nasiona konopi to orzeszki – posiadają wyjątkową ilość substancji witalnych. Są przykładem wysoko skoncentrowanego produktu spożywczego. W nasionach znajduje się większość nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zawsze występują w parze z antyoksydantami, jako że zapobiegają one oksydacji wrażliwych tłuszczu. Skórka nasion zapewnia dodatkową ochronę, zabezpieczając zarodek przed



światłem i oksydacją. W przypadku całych nasion nie występuje problem ze zjełczalnością, z którym mamy do czynienia w przypadku wielu ekstrahowanych olei. Nasiona i orzechy, takie jak konopie, dostarczają nie tylko ważnych tłuszczów, nazwanych wcześniej „witaminą F”, ale również wielu witamin, minerałów, protein i roślinnych związków pomocniczych o wyjątkowo wysokiej jakości. Nasiona zawierające tłuszcz, np. nasiona konopi działają antyoksydacyjnie, chronią nerwy, zapobiegają chorobom serca, neutralizują substancje trujące pochodzące ze środowiska, dostarczają długotrwałej energii, wspierają przyswajanie substancji nieorganicznych takich jak wapń i pomagają przy transporcie witamin ADEK do tkanek. Odpowiednie tłuszcze mają korzystny wpływ na samopoczucie, służąc jako podzespoły dla neurotransmiterów takich jak dopamina i serotonina.

W swojej książce „Partner of Nature” Luther Burbank pisze o wartości nasion w następujący sposób: „Wyrzucamy nasiona, nie zwracając uwagi na to, ile roślina włożyła wysiłku w ich budowę, że wbudowała w nie życie zarodka i rezerwę sił, by dać nowej roślince pomoc w początkowej fazie cyklu życiowego”. Zaleca, by spożywać pestki jabłek, gruszek, pomidorów i melonów. Jednak często hodowane są



rośliny bez nasion, a w sklepach z żywnością ekologiczną możemy zobaczyć melony pozbawione pestek.

Fritz Albert Popp zwraca naszą uwagę² na to, że wszystkie istoty żywe wydzielają „żyjące makromolekuły” lub „biofotony”, tworząc przy tym porządek. Te porządkujące siły vitalne są zawarte w dużej ilości w pakach i nasio-

² Popp, Fritz Albert: „Die Botschaft der Nahrung”, 2001, 7. wydanie 2005.

nach roślin. Nasi przodkowie, ludzie wczesnego okresu, odżywiali się w dużej mierze produktami o wysokiej koncentracji żyjących makromolekuł, takimi jak pąki, korzenie, nasiona, orzeszki i owoce oraz bulwy czy liście. Do takiego pierwotnego sposobu odżywiania jesteśmy genetycznie przystosowani.

Według mnie częścią optymalnego odżywiania są z pewnością nasiona takie jak chia czy konopie. Zawarte są w nich substancje witalne w pierwotnej formie jako symfonia substancji odżywczych z efektem synergii. Oznacza to, że poszczególne substancje wzmacniają działanie pozostałych. Całość daje więcej niż suma części.

W dzisiejszych czasach wiele osób cierpi na niedobór energii, jest ciągle zmęczonych i na skraju wypalenia. Nie samym chlebem żyje człowiek, nie samą materią, ale też drganiem i finezyjną energią. Pierwotne nasiona, takie jak konopie, przekazują nam swoje siły życiowe, które odbieramy w postaci zwiększonego poziomu energii, kreatywności, asertywności i wigoru. Superżywność daje nam siłę i chęć, by zostawić świat lepszym niż się go zastało i tym samym zrobić coś dla ogółu – poruszyć świat u podstaw.



..... Botanika roślin konopnych

I WARTOŚĆ ODŻYWCZA NASION

Roślina

Łacińska nazwa konopi brzmi „*cannabis sativa*”. Roślina od zawsze uprawiana była na umiarkowaną skalę. Podobnie jak chmiel, konopie należą do rodziny morwowatych (zwanych też Moraceae). Ich pierwotną ojczyzną jest Środkowy Wschód i Azja Środkowa.

Zwykle ta jednoroczna roślina jest dwupienna i wiatropylna. Na Węgrzech jednak udało się wyhodować jednopienną odmianę, w której zarówno męskie jak i żeńskie kwiaty znajdują się na jednej roślinie. Ma to tę zaletę, że wszystkie rośliny przeznaczone do pozyskiwania włókien dojrzewają w tym samym czasie. Korzenie osiągają długość 2 metrów i mogą wbić się w ziemię na głębokość 115 centymetrów. Rośliny konopi osiągają wysokość od 4 do 7 metrów. Pierwotnie zawartość włókien w konopiach wynosiła mniej niż 10%, z czasem wzrosła ona do 40%.

Rośliny konopi są mocno rozgałęzione, w Niemczech główna faza ich wzrostu przypada pomiędzy czerwcem a lipcem. Występuje też osiągająca dużą wysokość odmiana południowa z niską zawartością



włókien oraz wczesno dojrzewająca odmiana północna o niewielkiej wysokości, ale za to wytwarzająca dużo nasion. Liście są duże i dłoniastosieczne, podobne do liści kasztana. Powierzchnia liści jest delikatnie owłosiona, a włoski te wydzielają rodzaj żywicy zawierającej kannabonoidy. W Niemczech jednak, ze względu na warunki klimatyczne, żywica ta praktycznie nie jest wydzielana. Nasiona konopi i włókna konopne nie zawierają kannabinoidów. Niektóre kannabinoide, należące do grupy tetrahydrokannabinoidów THC, są psychoaktywne i mają działanie odurzające.

Konopie są rośliną uprawną, która jest w niewielkim stopniu dotknięta przez chwasty, szkodniki czy choroby. Z tego względu nie jest konieczne używanie pestycydów przeciwko szkodnikom i herbicydów przeciwko chwastom. W Unii Europejskiej maksymalny dozwolony poziom zawartości THC wynosi 0,2%⁶. Ma to na celu wykluczenie nadużywania konopi jako środka odurzającego. Zawartość THC jest co roku kontrolowana. Konopie użytkowe to odmiany konopi, które hodowane są w celu produkcji surowców odnawialnych, takich jak włókna oraz w celu pozyskiwania nasion i oleju. W przypadku, gdy konopie wykorzystywane są do produkcji włókien, mamy do czynienia z konopiami włóknistymi. Odmiany konopi, które hodowane są w celu produkcji narkotyków – haszyszu czy marihuany – lub w celu pozyskiwania leków, znane są po prostu pod nazwą marihuana. Zawartość włókien w odmianach konopi użytkowej wynosi ok. 30-40%, a w przypadku marihuany – tylko 5-10%. Zawartość głównego kannabinoidu, THC, w marihuanie może sięgać 20%.

Wielkość plonu włókien z jednego hektara wynosi ok. 3 ton i tym samym jest dwukrotnie większa niż w przypadku lnu i czterokrotnie większa niż w przypadku bawełny. Mało kwaśne gleby są idealne dla hodowli konopi. Ilość nawozu na jeden hektar jest o ok.

⁶ Od roku 2002, wcześniej było to 0,3%.



60 kg mniejsza niż w przypadku większości innych roślin uprawnych. Zapotrzebowanie konopi użytkowych na potas jest trzykrotnie niższe niż kukurydzy. Konopie nie zużywają wielu środków odżywczych zawartych w glebie, dlatego pozostaje ona w dobrym stanie dla poplonu.

Do użytku nadaje się cała roślina. Z włókien można produkować materiały izolacyjne, papier czy wytrzymałe tekstylia. Konopie nadają się również jako roślina energetyczna, co widać na przykładzie upraw energetycznych w regionie Witzenhausen. Resztki drewna, będące produktem ubocznym oddzielania ziaren, nazywane są paździerzami. Można z nich produkować przyjazny dla środowiska naturalny beton. We Francji stoją setki domów z konopi izolacyjnych, które w dużej mierze są budowane i izolowane przy użyciu paździerzy.

Nasiona

Z botanicznego punktu widzenia nasiona konopi to małe orzechy, a zatem nasiona oleiste. Otoczone są cienką, szklaną, brązowoszarą łupiną. Mają 3-4 mm grubości, a 1000 nasion waży od 15 do 20 gramów. Z jednego hektara powierzchni uprawnej można zebrać około 1000 kg nasion konopi, z których można pozyskać ok. 350 litrów oleju konopnego. Dla porównania, z tej samej powierzchni uprawnej rzepaku można pozyskać około 1000 litrów oleju rzepakowego. Ale również powstający w tym procesie makuch ma dużą wartość, na przykład jako pasza dla zwierząt.

Nasiona konopi zawierają od 28 do 35% tłuszczu, z czego 80-90% to nienasycone kwasy tłuszczowe. Nasiona zawierają 20-25% protein, 30-35% węglo-



wodanów oraz witaminy – witaminę B1, B2, B6, witaminę E oraz niacynę. Substancje nieorganiczne zawarte w nasionach konopi to wapń, potas, magnez i żelazo. Pozbawione łupin nasiona są bogatym źródłem błonnikowych pokarmowych. Ze względu na swoją gębię substancji odżywczych nasiona konopi są prawdziwą bombą substancji witalnych. Nienasycone kwasy tłuszczowe, wysokowartościowe białko z pełnym spektrum aminokwasowym jak również wysoka zawartość witaminy E sprawiają, że nasiona konopi są wyjątkowo wartościowym produktem spożywczym oraz superżywnością. Spośród wszystkich roślin nasiona konopi mają najwyższą zawartość esencjonalnych kwasów tłuszczowych. Olej zawiera jedynie około 8% nasyconych kwasów tłuszczowych.

Uprawa w domu

Uprawa konopi jest łatwa, ale zakazana. Chyba, że jest się rolnikiem, używa się odmian niezawierających THC, na które zezwoliła Unia Europejska, zgłosi się uprawę i zezwoli na regularną kontrolę. Samych nasion ze sklepów z żywnością ekologiczną, które

pochodzą z odmian konopi użytkowej, nie można sadzić. Jeśli policjant znajdzie w Twoim domu lub ogrodzie roślinę konopi, może pobrać jej próbkę w celu zbadania jej w laboratorium pod kątem zawartości substancji uzależniających.



Szczegółowe informacje o wartościowych substancjach: Co jest w środku?

Nasiona konopi, uprawa ekologiczna, zawartość w 100g

(analiza przeprowadzona przez GmBH & Co. G, jeśli nie podano inaczej)

Wartość energetyczna:	433 kcal/1812 kJ
Tłuszcze	30,2-31,7 g
w tym:	
nasycone kwasy tłuszczowe	2,9 g
tłuszcze jednonienasycone	4,2 g
tłuszcze wielonienasycone	23,1 g
Węglowodany	3,4 g
Błonnik pokarmowy	33,9 g
Proteiny	20,0 g („Hanf&Natur”: 22-25g)
Woda	8,0 g

Profil tłuszczowy

Omega 6	17,9 g
Omega 3	5,2 g
Kwas gammalinolenowy GLA	0,2-5,0 g (w zależności od odmiany)
Kwas stearydynowy	0,4-2,0 g (nova-Institut)
Kwas oleinowy	6,12 g (nova-Institut)
Nasycone kwasy tłuszczowe	< 8%

Witaminy

Prowitamina A (beta-karoten)	6 mg („Hanf&Natur”)
Witamina E	6 mg (Bouloc, str. 39)*

* [Bouloc, Pierre: „Hemp”, Cabi 2013.]

(tokoferole ogółem)	7,2 mg (w tym do 80% gamma-tokoferolu)
Witamina B1	0,95 mg
Witamina B2	0,12-1,10 mg (nova-Institut)
Witamina B6	05, mg (Bouloc, str. 39)
Witamina B9	0,18 mg
Witamina C	1,7 mg (Bouloc, str. 39)

oraz śladowe ilości witaminy B12 w postaci kobalaminy („Hanf&Natur”) oraz witaminy D (kalcyferol) („Die HanfKüche”, str. 24⁷).

Substancje nieorganiczne

Magnez	399,25 mg
Żelazo	13,25 mg
Wapń	92,85 mg
Potas	714 mg
Fosfor	1100 mg (P. Bouloc, str. 39)
Cynk	6,52 mg
Mangan	10,0 mg (P. Bouloc, str. 39)
Miedź	1,0 mg (P. Bouloc, str. 39)

Poza tym w ilościach śladowych pierwiastki śladowe: bor, nikiel, german, cyna, platyna, chrom, srebro i lit.

Spektrum aminokwasowe

Kwas asparaginowy	2,1 g
Tryptofan	0,2 g
Treonina	0,7 g
Seryna	1,0 g
Kwas glutaminowy	3,4 g

⁷ Rippchen, Ronald: „Die HanfKüche”, MedienXperimente o.J.



Prolina	0,9 g
Glicyna	1,0 g
Walina	1,1 g
Metionina	0,5 g
Izoleucyna	0,8 g
Leucyna	1,4 g
Tyrozyna	0,7 g
Fenylalanina	1,0 g
Histydyna	0,5 g
Lizyna	1,0 g
Arginina	2,9 g (wyższe wartości w przypadku konopnego proszku proteinowego)



Błonnik pokarmowe	ok. 36,5 g („Hanf&Natur”)
w tym:	
błonnik rozpuszczalny	3,5 g
błonnik nierozpuszczalny	33 g

Wartość ORAC (potencjał antyoksydacyjny) 5300 μmol TE/100 g („Hanf&Natur”)

Poza tym nasiona konopi zawierają fitoestrogeny, flawonoidy, lignany oraz fitosterole (P. Bouloc, str. 39) z antyoksydacyjnym potencjałem, których ilości jednak nie ustalono. Fitosterole zmniejszają poziom złego cholesterolu LDL, który może być przyczyną zawału serca i udaru.

„Orzeszki konopne”, czyli **orzechy konopi w łupinie**, z ilością 7,4 g na 100 g, zawie-



rają mniej niż jedną czwartą błonników pokarmowych zawartych w nasionach bez łupiny, ponad dwa razy więcej węglowodanów oraz nieznacznie więcej protein.

Olej z orzechów konopi, uprawa ekologiczna: zawartość w 100 g

Wartość energetyczna 900 kcal/3766 kJ

Tłuszcze 100 g

w tym:

nasycone kwasy tłuszczowe 9,9 g

kwasy jednonienasycone 15,1 g

kwasy wielonienasycone 75 g

Profil tłuszczowy

Omega 6 58 g

Omega 3 17 g

Kwas palmitynowy 4-8%

Kwas stearynowy 1-4%

Kwas oleinowy 6-20%

Kwas linolowy 46-65%

Kwas alfa-linolenowy 14-28%

Kwas gamma-linolenowy GLA 0,5-4,0%

Kwas stearydynamowy 0,1-20% (nova-Institut)

Kwas arachidonowy maks. 1,5%

Inne kwasy tłuszczowe maks. 1,5%

Witaminy

Witamina A 20 IE/6-12 µg

Witamina E (tokoferole ogółem) 79 mg

Wartość ORAC (potencjał antyoksydacyjny) 5300 µmol TE/100 g („Hanf&Natur”)



Konopie posiadają optymalny profil tłuszczowy. Nie istnieje żadna inna roślina, której 80-85% ogólnej zawartości tłuszczu stanowią nienasycone kwasy tłuszczowe. Olej konopny jest cennym rarytasem wśród olei roślinnych. Stosunek zawartości esencjonalnego kwasu Omega-6 do kwasów Omega-3 jest optymalny i wynosi 3:1. Nasiona konopi i olej konopny należą do produktów najlepiej zaopatrujących w kwas Omega-3⁸.

Charakterystyczna i rzadka w królestwie roślin jest zawartość kwasu gammalinolenowego GLA. W przeciwieństwie do innych źródeł GLA, takich jak olejek z nasion ogórecznika czy wiesiołka, nasiona konopi i olej konopny smakują jak słodkie orzechy. Ważne jest również występowanie kwasu stearydynowego, z którego organizm może łatwo sam wytworzyć kwasy tłuszczowe Omega-3 EPA (kwas eikozapentaenowy) oraz DHA (kwas dokozaheksaenowy). Wytwarzanie kwasu stearydynowego jest u większości osób zaburzone, więc musi być on dostarczany organizmowi. Jednak prawie żaden produkt spożywczy nie zawiera tego kwasu⁹.

Konopie są nie tylko doskonałym źródłem tłuszczów. Z zawartością protein na poziomie 20-24% stanowią one również ważne źródło białka. Również spektrum aminokwasowe konopi jest niezwykle. W nasionach konopi i w oleju konopnym zawartych jest wszystkich osiem esencjonalnych aminokwasów jak również wszystkie nieesencjonalne. Profil jest zrównoważony, dokładnie taki, jakiego potrzebuje ludzki organizm. Prawie 65% stanowią proteiny edestyny i albuminy, które są podobne do elementów ludzkich białek i dzięki temu mogą być dobrze przyswajane przez organizm. W tym kontekście mówi się o „biodostępności”. Zawartość leucyny i lizyny w konopi jest nieco niższa

⁸ Patrz: rozdział „Konopne kwasy tłuszczowe”, str. 46.

⁹ Patrz: rozdział „Kwas gammalinolenowy”, str. 58.



niż w soi czy białku jajka, natomiast zawartość argininy – nieco wyższa. W związku z tym nie powinno się bazować na konopiach jako na jedynym źródle białka¹⁰.

Spektrum witamin i związków nieorganicznych również robi wrażenie. Zawartość żelaza i witaminy B jest dużo wyższa niż w mięsie czy w mleku. Zaskakująco wysoka jest ilość fosforu, potasu, magnezu, manganu oraz kilku witamin z grupy B. Dlatego nasiona konopi są idealne dla osób zestresowanych oraz chronicznie zmęczonych, na krawędzi wypalenia, ze zmniejszoną ostrością widzenia, spierzchniętymi ustami czy zaburzeniami tarczycy, na które cierpi ponad połowa osób dorosłych. W nasionach konopi i w oleju konopnym można również znaleźć beta-karotenoidy, czyli substancje roślinne o działaniu antyoksydacyjnym, które chronią przed rakiem i przewlekłymi chorobami. Charakterystyczna jest również duża zawartość chlorofilu, który zabarwia olej konopny na zielono. Dodatkowo, nasiona oraz olej nie zawierają glutenu ani cholesterolu.

Nasiona konopi i olej konopny są być może najbardziej wartościowym źródłem protein i ważnych kwasów tłuszczowych. Dlatego też nie powinno ich zabraknąć w żadnej zbilansowanej diecie. Poza tym są one doskonałym źródłem antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki i chronią nas przed przewlekłymi chorobami oraz przedwczesnym starzeniem.



¹⁰ Patrz: rozdział „Dlaczego właściwe białka są tak ważne”, str. 45.



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Barbara Simonsohn - od ponad 20 lat zmienia życie ludzi poprzez propagowanie zdrowego odżywiania. Píše na ten temat artykuły i prowadzi cieszące się dużą popularnością seminaria. Jest autorką wielu publikacji, m.in. bestsellerów *Stewia*, *Sok z młodego jęczmienia* i *Nasiona chia*, które prezentują lecznicze właściwości produktów zaliczanych do żywności funkcjonalnej.

Konopie siewne należą do superżywności ze względu na bogactwo substancji witalnych i antyoksydacyjny potencjał. Pozbawione są związków psychoaktywnych, w tym THC. Zawierają za to wszystkie potrzebne do życia aminokwasy i niezbędne kwasy tłuszczowe oraz stanowią jedno z najbogatszych źródeł białka. Charakteryzują się idealną równowagą kwasów omega-3 i omega-6. Ich spożywanie pomaga podnieść poziom sił witalnych i zapewnia energię oraz dobre samopoczucie.

Nasiona z konopi znakomicie sprawdzają się u osób z problemami skórnymi, ponieważ zmniejszają te dolegliwości. Poprawiają również pamięć i trawienie, oczyszczają jelita, wzmacniają kości i system odpornościowy oraz posiadają działanie przeciwnowotworowe. Pobudzają zdolności samoleczenia, regenerują organizm na poziomie komórkowym, zapobiegają chorobom układu krążenia i cukrzycy, a także zwalczają stany zapalne.

Jedna roślina, wiele możliwości.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-17-6



9 788365 404176