

Zdrowie z natury



Barbara Simonsohn

KONOPIE

CUD NATURY

Zdrowotne zastosowanie
nasion i oleju konopnego



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Barbara Simonsohn

KONOPIE

CUD NATURY

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 2017
ISBN 978-83-65404-93-0

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 odżywanie 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 olejnych, 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, olejistej 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 dżinsy 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. Zwykle 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 rośliną 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 sprostanania 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 SUPERZYWNOŚĆ?

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 tysiącleci 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 Żywienia (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 odczytać, odpowiednio go odczytać, będzie bezużyteczny. Mówi się, że dzięki swojemu zaufaniu do tabelki Amerykanie mieli 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 szałwia 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, szałwia 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 przepelnionym 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,
- witarianśkie 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