

Ein Heilgeschenk der Natur:

HANF Samen/-Öl

Übrigens geht es hier NICHT um jenen Hanf, der auch als Marihuana bekannt ist. Wenn hier von Hanf reden, dann denken wir dabei an den sog. Nutzhanf. Dabei handelt es sich um eine Hanfsorte, die keine berauschenden Wirkstoffe (THC) Tetrahydrocannabinol enthält, so dass niemand befürchten muss, mit dem Gesetz in Konflikt zu geraten, nur weil er gesunde und leckere Hanfprodukte konsumiert. In Hanf steckt eine sehr hohe Nährstoffdichte in ausgewogener Form- daher wird es auch zu den Superfoods gezählt.

Wirkungen:

- **Vitaminreich:** Hanfsamen oder auch Hanfnüsschen genannt enthalten eine reichhaltige Menge an Antioxidantien, Vitamin E und die B-Vitamine. Ganz besonders fällt der Gehalt an Vitamin B2 (Riboflavin) auf. Vitamin B2 spielt beim Muskelaufbau, bei der Bildung der Stresshormone, für die Schilddrüse, die Augen und die Sehschärfe sowie in der Hautpflege eine wichtige Rolle. Rissige Mundwinkel, aufgesprungene Lippen, brennende Augen und schuppige Haut an Mund, Nase, Stirn und Ohren sind Anzeichen für einen Vitamin -B2- Mangel.
- **Proteinreich:** Hanfsamen besteht aus 20-25 Prozent reinem hochwertigem Protein in Form aller essentiellen Aminosäuren, welche der Mensch benötigt um daraus körpereigenes Eiweiß aufzubauen.
- **Muskelaufbau:** Anregung des Muskelwachstums und Reparatur durch sogen. verzweigt-kettigen Aminosäuren.
- **Entgiftung der Zellen und die Produktion von vitalen Enzymen** durch die reichliche Menge an den schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin und Cystein
- **Hanföl bietet ein optimales entzündungshemmendes Verhältnis der Fettsäuren:** Hanf enthält als einzige Pflanze das optimale Omega-Fettsäuren-Verhältnis von 3,75:1 (Omega-6 zu Omega-3). Es wird eingesetzt bei chronischen Entzündungen, Gelenkentzündungen, Herz-Kreislaufproblemen und chronischen Nervenleiden.
- **Hanf enthält die seltene Gamma-Linolensäure (GLA):** Neben Borretschsamenöl, Nachtkerzenöl, dem Öl der Schwarzen Johannisbeere und Spirulina enthält Hanföl GLA in significant hohen Mengen. Ein Mangel dieser Gamma-Linolensäure führt zu entzündlichen Prozessen, Neurodermitis, Störungen im Hormonhaushalt (PMS – Prämenstruelles Syndrom), rheumatoide Arthritis, diabetischer Neuropathie etc... Ausreichende Mengen von GLA verbessern außerdem deutlich sichtbar das Hautbild und führen zu festen Nägeln und schönem vollem Haar. GLA aktiviert zudem das Stoffwechselgeschehen ganz erheblich. Die Fettsäure sorgt dafür, dass eingelagertes Fett effektiver für die Energiegewinnung eingesetzt und folglich schneller abgebaut wird.
- **Hanf ist maßgeblich an einer reibungslosen Entgiftung des Organismus beteiligt:** GLA ist ferner am ordnungsgemäßen Funktionieren des zellulären Energieversorgungssystems namens Natrium-Kalium-Pumpe beteiligt. Die Natrium-Kalium Pumpe versorgt die Zellen mit Nährstoffen und entfernt gleichzeitig giftige Abfallprodukte aus der Zelle. Arbeitet die Natrium-Kalium-Pumpe nur unzureichend, müssen Toxine in den Zellen gelagert werden, die Zellen werden störanfällig und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt zusehends.
- **Hanföl in der Küche.** Bereits 20 Gramm eines hochwertigen Hanföles genügen, um den Tagesbedarf der wichtigsten essentiellen Fettsäuren zu decken. Hanföl eignet sich zum Dämpfen und Dünsten, sollte aber keinesfalls zum Frittieren oder Braten verwendet werden.
- **Hochwertiges Hanfprotein (2 bis 3 Esslöffel pro Tag)** wird einfach in Säften, Wasser oder in Ihren Lieblingsmoothie gemixt und getrunken. Sportler oder Menschen in Extremsituationen nehmen die empfohlene Menge zweimal täglich (Sportler nehmen das Hanfprotein mindestens 30 Minuten vor dem Training). Hanfprotein kann aber auch ganz wunderbar Brotrezepturen verfeinern (bis zu 10 bis 20 Prozent der Gesamtmehlmenge) und verleiht Backwaren - ob süß oder pikant - ein nussiges Aroma.

Mit uns bleiben Sie gesund – wir beraten Sie gerne!