

Jakie właściwości wykazują konopie siewne?

Napisano dnia: 2021-02-19 12:09:12



Konopie to niezwykle rośliny - mają skuteczne działanie uspokajające, łagodzące czy niwelujące ból. Obecnie mamy niezwykle szeroki wybór suszu do kupienia - jaki wybrać, tak aby spełniał nasze potrzeby? Gdzie kupić najlepsze konopie i w czym są tak wyjątkowe?

Zastosowanie konopii siewnych

Obecnie konopie siewne mogą kojarzyć się nam z substancjami odurzającymi, jednak jest to spore uproszczenie. Są one bowiem roślinami, które posiadają wiele substancji wspomagających pracę organizmu, takich jak błonnik, żelazo czy mikroelementy. Ich historia sięga tysiącleci i pochodzą prawdopodobnie z Azji Środkowej. Dawniej w Polsce nasiona tej rośliny były często stosowane do produkcji maści, oleju konopnego czy nalewek. Są bogate w takie witaminy jak A, C, E oraz K. Potrafią wzmacniać układ odpornościowy, a także redukują stres. Błonnik znajdujący się w nasionach pozwala z kolei na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi czyli wpływa pozytywnie na działanie układu trawiennego. Jak widać, są to naprawdę wartościowe rośliny, którymi warto się zainteresować, jeżeli zależy nam na naturalnych metodach leczenia chorób. Siemię konopne jest ponadto nazywane superskładnikiem, ponieważ posiada aż 10 aminokwasów, a także cenne kwasy omega-6 i omega-3. Nasiona konopii powinny zawitać w kuchni każdego z nas, ponieważ dodawane do różnych potraw znacznie wzmacniają nasz profil lipidowy krwi, ale także wygląd skóry czy działanie układu trawiennego. Mogą pomagać również na wiele chorób - przede wszystkim epilepsję, demencję, depresję, czy choroby autoimmunologiczne.

Jaki rodzaj wybrać?

Jeżeli chodzi o rodzaje konopii, jest ich wiele. Nie każde posiadają te same właściwości, dlatego warto je rozróżnić. Możemy wyznaczyć dwa główne rodzaje konopii, czyli konopie siewne, nazywane również *Cannabis Sativa*, inaczej przemysłowe, które można legalnie uprawiać w Europie oraz konopie indyjskie - *Cannabis Indica*, czyli marihuanę, która oczywiście nie jest legalna. Nie są one tym samym i warto to rozróżnić.

Niezwykle interesujące jest również CBD, czyli organiczny związek, który występuje naturalnie w konopiach *Cannabis Sativa L.* Jego popularność wynika z wielu korzystnych właściwości, a szczególnie często wybierany jest olejek, którego kilka kropel dziennie wystarczy, aby zredukować nasz stres oraz wspomóc prawidłowy sen. Ze względu na swoje właściwości pielęgnacyjne, coraz częściej możemy spotkać kosmetyki z dodatkiem CBD, które korzystnie wpływają na każdą skórę. Nie należy obawiać się zawartości THC - ten rodzaj konopii go nie posiada. Warto zwrócić uwagę na [susze cbd](#), które powstają z kwiatostanów różnych rodzajów konopii. Jest on uznawany za preparat ziołowy, który działa w przypadku łagodzenia bólu, pobudzenia apetytu czy łagodzenia napięcia nerwowego. Odkryto również, że może działać pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy, a także może być stosowany w przypadku leczenia nowotworów czy padaczki. Możemy go stosować na wiele sposobów - poprzez inhalację, waporyzację, kąpiel czy w postaci naparu do spożycia. Wykorzystywany jest również w kuchni jako dodatek do dań czy herbat. Warto wybrać taki sposób używania, który najbardziej nam odpowiada i pozwoli na regularne zażywanie w celu długofalowych efektów.

Kupuj tylko z najlepszego źródła

Jak widać konopie siewne mogą być naprawdę przydatne dla naszego zdrowia. Wymienione powyżej działanie to tylko ułamek tego, jak bardzo przydatny jest to produkt. Nie tylko kiedy jesteśmy chorzy i aby złagodzić ból, ale również przy codziennej diecie jako dodatkowy składnik wspomagający zdrowie naszego organizmu. Warto zadbać o siebie i stosować naturalne dodatki do żywności - zdecydowanie mogą nam tylko pomóc. Aby jednak w pełni cieszyć się tymi właściwościami, należy kupować nasiona konopne tylko z dobrego źródła. Często zawartość nasion w produktach jest niewielka i nie zostaje odpowiednio przygotowywana. Taka sama sytuacja występuje w przypadku ostatnio popularnego olejku CBD - warto sprawdzać jego stężenie, aby w rzeczywistości poczuć korzystne działanie. Sklep konopny trafka.pl posiada w sprzedaży najlepszej jakości produkty, które zapewnią nam oczekiwane działanie często zmieniające codzienne funkcjonowanie oraz sen.