

lidne ja uudne imetaim kanep

Kanep (*Cannabis sativa*) on üks iidsemaid kultuurtaimi, mida on aastatuhandeid kasvatatud vastupidava kiu ja õlirikaste seemnete saamiseks. Loomulikult pole tegu tuntud narko-kanepiga, vaid õlitaimega.

Kanepiseemned on kui eestlaste üliväärtuslikud oliivid, olles ära teeninud kuuluvuse *superfood*’ide kategooriasse – need on maailma toitaineterikkaimad toiduained, mis on tulvil vitamiine, mineraalaineid, bioflavonoide, bioaktiivseid aineosakesi, antioksidante ja aminohappeid. Polüküllastumata rasvhappeid on kanepiseemneõlis kaheksa korda enam kui oliiviõlis.

Kvaliteetse kanepiõli valmistamine on sama keeruline protsess kui hea veini valmistamine. Selle tarvis valitakse hoolikalt seemned, pressitakse külmpressimise teel ning pakendatakse tumedasse klaaspudelisse, et õrnad rasvhapped ja klorofüll säiliks.

Asendamatud rasvhapped

Kanepiseemnetest saadav õli on ideaalne oomega-6 ja -3 allikas, kus esindatud asendamatute rasvhapete vahekord on 3:1, mida peetakse inimorganismi ainevahetusele kõige kasulikumaks.

Uuringute põhjal alandab nende rasvhapete pikemaajaline annustamine halva kolesterooli taset veres, kergendab reumaatilise artriidi ning neurodermatiidi sümptomeid. Rasvhapped on olulised rasedatele ja imetavatele emadele, kuna need on vajalikud loote ja imiku arenguks.

Kanepiseemneõlist pärinevad rasvhapped ei salvestu inimese organismi nagu muud rasvad, vaid need kasutab keha ära rakustruktuuri tugevdamiseks ja paljude eluks vajalike biokemikaalide, näiteks koehormoonide toot-



Kanepi külmpressõli on üks maailma toitainerikkamaid toiduaineid.

miseks, mis vastutavad muu hulgas veresoonte tervise ja luude tiheduse eest.

Oomega-6 ja -3 rasvhapped aitavad väsimuse ja kurnatuse korral, stimuleerivad ajutegevust, tõstavad keskendumisvõimet, aitavad hoida vaimset tasakaalu ja on abiks lastele hüperaktiivsuse korral. Uuringute kohaselt kannatab oomega-3 puuduse all 80–85% elanikkonnast.

Hormonaalne tasakaal

Kanepiõlis leiduv haruldane oomega-6 gammalinoleenhape (GLA) on vajalik naistele rasvlahustuva hormoonide prostaglandiinide tootmiseks. Prostaglandiinid reguleerivad hormonaaltasakaalu, menstruaaltsükli, on abiks menstruaalvalude korral. Samuti leevendab see nahaärritust, sügelust ning kuivamist. GLA ja E-vitamiin üheskoos on lausa imevahend kuiva naha korral.

Kanepiseemned teeb eriliseks ka neis sisalduv klorofüll – looduslik antioksidant, mis kaitseb organismi rakke vabade radikaalide kahjuliku mõju eest, aitab organismil omandada hapnikku ja soodustab rakkude hingamist. Klorofüll avaldab organismile üldtugevdavat, antibakteriaalset ja põletikuvastast toimet. Samuti rahustab ärritunud limaskesti ja soodustab kudede taastumist, soolestiku head mikrofloorat, toksiinide väljaviimist organismist, on efektiivne nahaprobleemide ja allergilise lööbe korral. Kanepiseemneõli on imeline vahend naha, juuste ja küünete sära ning nooruslikkuse säilitamisel.

Kanep on valkude allikas

Kanepiseemned sisaldavad umbes 50% täisväärtuslikku gluteeni, milles leidub kõiki 21 teadaolevat aminohapet. Kanepiseemnetes sisalduv valk teeb need ideaalseks proteiinial-