



10 Gründe, warum Sie Hanfsamen in Ihrem Leben benötigen.

1. Alte Medizin

Hanfsamen wurde von Kulturen rund um den Globus seit Jahrtausenden als Grundnahrungsmittel und für viele Krankheiten angewendet.

2. Gesunde Fette

Hanfsamen enthalten die essentiellen Fettsäuren Omega-6 und Omega-3. Im optimalen Verhältnis von 4:1. Fettsäuren sind wichtig für die allgemeine Gesundheit.

- Förderert die Gesundheit des Herzens
- Reduziert Sie das Risiko von Alzheimer und Demenz
- Hemmt und verringert Entzündung
- Unterstützung bei der Entwicklung des Gehirns
- Reduziert das Risiko von Schlaganfall
- Senkt den Blutdruck
- Lindert die Mens-Krämpfe und -Beschwerden

3. Protein

Schon nur zwei Esslöffel Hanfsamen enthalten zwischen 7-11 Gramm Protein. Diese wandeln sich in alle 21 Aminosäuren um. Diese Hanf-Proteinqualität ist optimal für Vegetarier und Veganer. Sie ersetzen das komplette tierische Eiweiß und deren Aminosäuren.

4. Gesunde Haut

Hanföl und die Fettsäuren geben schöne und gepflegte Haut. Der hohe Anteil an Vitamine E und Beta Carotin hat eine antioxidative Aktivität und gehört zu den hochwertigsten Antioxidantien und schützt somit Ihre Haut vor schädlichen freien Radikalen.

Der Fettsäuregehalt in Hanf sorgt für eine ausgezeichnete Behandlung für Haut Krankheiten und -Leiden. Eine Studie von 2005 hat festgestellt, dass die orale Einnahme Hanfsamen „Ekzem Schübe „ drastisch reduziert. Auch bei Akne kann eine Erleichterung mit Hanföl sein.



5. Arthritis

Hanfsamen sind ein entzündungshemmendes Kraftpaket. Während bestimmte Omega-6-Fettsäuren Entzündungen erhöhen, enthält Hanfsamen eine Fülle von entzündungshemmenden Fettsäuren. Insbesondere die Gamma-Linolensäure (GLA) und alpha-Linolensäure (ALA). Der Körper nutzt diese Fette um unser Immunsystem zu regulieren.

Studien haben gezeigt, dass diese entzündungshemmenden Eigenschaften im Hanfsamen zur Erleichterung von rheumatoider Arthritis führt.

6. Gut Gesundheit

In Ihrem Darm sind Trillionen von winzigen Mikroorganismen. Es ist unsere Aufgabe, sie zu füttern. Im Gegenzug bieten sie uns eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen. Darunter ein gesundes Immunsystem, Vitamine und sogar Neurotransmitter so wie Serotonin.

Leider haben die meisten Menschen der westlichen und Industriellen Ländern eine mangelhafte Ernährung, welches zu vielen Gesellschaftskrankheiten führt. Unsere Hanfnüsse sind eine Bombe an Ballaststoffen. Ohne genügend Ballaststoffe treten viele Arten von gesundheitlichen Problemen auf. Wie der Chinese sagt: im Darm liegt unsere Gesundheit!

Probleme mit dem Darm haben Auswirkungen auf den ganzen Körper. Dies kann bis zu Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen führen.

7. Phytosterole

Cholesterin – Hanfnüsse können helfen. Die Forschung hat dies bestätigt, die zeigen, dass das LDL-Cholesterin reduziert wird, wenn Sie Phytosterol Ergänzungen zu sich nehmen.

Cholesterin senkende Medikamente sind sind die am häufigsten verschriebenen Medikamente. Alleine in der USA werden jeden Monat mehr als 21 Millionen Verschreibungen für Cholesterinsenker verschrieben. Also Hanfsamen essen, denn sie haben die wertvollen Phytosterole

8. Vitamin E

Hanfsamen sind voll gespickt mit Vitamin E. Sie sind eine große Quelle von Antioxidantien. Wie bereits erwähnt, Antioxidantien schützen Ihre Zellen vor Schäden und wir produzieren täglich abermillionen von neuen Zellen und so viele sterben auch täglich ab.

Unser heutiger Lebenswandel und der äusserliche Einfluss von Stress, Umwelt und Konsumverhalten führen zu Zellschäden. Genügend Vitamin E bekämpft diese zellulären Gefechten. Dadurch entsteht ein breites Spektrum an gesundheitlichen Vorteile, wie:

- Herz Gesundheit
- Gehirn-Gesundheit
- Cholesterin Balance
- Reparaturen geschädigte Haut und Haar
- Verbessert die hormonellen Gesundheit

9. Verbessert Endocannabinoide System

Die Endocannabinoide System (ECS) ist das Netzwerk von Zellrezeptoren, die auf Cannabis reagieren. Die ECS hilft bei der Regulierung von Stimmung, Appetit, Schlaf, Freude, Schmerz, Immunantwort, Bewegung und Fortpflanzung. Der Körper schafft natürliche Verbindungen ähnlich wie das psychotrope THC, genannt Endocannabinoide.

10. Hanfsamen schmecken köstlich

Es gibt einen letzten Grund, warum Sie Hanfsamen essen sollte: sie sind köstlich. Sie haben einen weichen, nussigen Geschmack und sind eine große Bereicherung für alle Arten von Rezepten.

Haben Sie interessante Anwendungen und Rezepte mit Hanfsamen? Dann lassen Sie es uns wissen. Wir freuen uns immer über jeden Kommentar.

http://powernuts.ch/index.php?language=de&site=inhalt_list&module=Rezepte

<http://herb.co/marijuana-recipes/>

<https://manitobaharvest.com/recipes/>