



ZDRAVÍ A KRÁSA 28. 06. 2019

Konopný olej z technického konopí obsahuje zázračný vitamín E - lék na pokožku i vlasy

A aby bylo jasno, bavíme se tu o konopném oleji z technického konopí, které má naprosto zanedbatelný obsah návykových látek. Podle norem menší než 0...

Blahodárný účinek na pokožku není to jediné, co konopný olej umí. Vezměte si v obchodě větší balení a vůbec se toho nebojte. Vysoký obsah omega 3 a omega 6 poly-nenasycených mastných kyselin, chlorofyl, vitamín B a například hořčík z něj dělá super potravinu, která hojí a regeneruje tělo zvenčí i zevnitř. Vše dokonale vyvážené.

Není to marihuana, ale technické konopí

*A aby bylo jasno, bavíme se tu o konopném oleji z **technického konopí**, které má naprosto zanedbatelný obsah návykových látek. Podle norem menší než 0,2 % THC (omamná látka v marihuaně). Pro porovnání, pravá marihuana s typickými účinky na psychiku má obsah THC v rozmezí 5-25 %. **Konopný olej** ze zdravé výživy je tedy úplně v pořádku! Přečtěte si, kdy je **vhodná léčba konopím**.*

Ale i tak je konopný olej, hlavně ten za studen lisovaný, bomba pro naše zdraví.

Konopný olej - účinky: Perfektní směs látek

V čem tkví celá ta sláva? Konopný olej obsahuje všechny látky v dokonale **vyváženém poměru**, který si vzájemně dobře umožňuje efektivní vstřebávání lidským organismem. Dokonalá potravina? Ano! A to především díky obsahu těchto látek, které napomáhají **zdravé obnově buněk** v organismu:

- **Polynenasycené mastné kyseliny omega 3 a 6** (hojí pokožku, ale také upravují hospodaření s tuky i cukry v organismu)
- **Vitamín E** (další hojivý pro pokožku, pro ženy je důležitý pro mírnění PMS, menopauzy, hormonálních bolestí prsou)
- **Vitamín A** (zdravé oči, kosti a zuby)
- **Vitamín D** (pro nás velmi vzácný a potřebný zajišťuje zdravé kosti i vyrovnanou psychiku)
- **Vitamíny B** (dodává energii, snižuje únavu)
- **Hořčík, draslík, vápník** (snižuje účinky stresu a vylepšuje nervovou činnost)
- **Fytosteroly** (látky normalizující hladinu cholesterolu v krvi)
- Vzácné kyseliny, **linolovou, alfa linolovou, stearidonovou**

Jak vidno, konopný olej je opravdu bohatý a spolupráce všech v něm obsažených látek má na lidský organismus doslova **omlazující** efekt. Z konopí také můžete vyrobit mast, přečtěte si, [jak na výrobu konopné masti](#).

Konopný olej a jeho TOP BONUS účinky

Je jedno, na co primárně budete konopný olej používat, ale počítat můžete s bonusovými účinky jako je například: lepší **imunita**, menší nemocnost v zimním období, **zesílené vlasy**, pevnější **nehty** a **vyhlazená** dobře hydratovaná **pokožka a pleť**. Podobné účinky má konopný olej společně také s [kokosovým](#), [arganovým](#) nebo [makovým olejem](#) na naše zdraví.

Popravdě, za ty „vedlejší bonusy“ to stojí, co říkáte?

Konopný olej: Jak dlouho čekat na účinek?

Konopný olej je při **vnitřním použití** tichým a pomalým pohlazením. Jeho účinek se projeví až za **několik týdnů**, takže buďte vytrvalí a trpěliví. Ale výsledek potom stojí za to!

Naopak jeho použití na **pokožku nebo vlasy** je vidět už po **prvním použití**!

Konopný olej - použití: Všelék z lednice

Známější je asi jeho vnější použití, tedy blahodárné účinky na pleť a pokožku postiženou **dermatitidou, ekzémy, lupénkou** nebo i obyčejným **akné**. Ale díky hojivému obsahu vitamínu E, hořčíku a chlorofylu můžeme olej použít i na běžnější problémy:

- Regeneruje **pleť**
- Léčí **plísňová** onemocnění kůže
- Hojí pokožku **spálenou od slunce**
- Ve formě zábalu regeneruje **přesušené vlasy**
- Pomáhá při léčbě **plísňe nehtů**

Když si ho přidáte do salátu, jogurtu, pomazánek, dipů, stačí jedna **lžice denně**, výrazně tak prospějete svému zdraví. Hodí se zejména tam, kde bojujete se **špatnou imunitou, civilizačními**

nemocemi, stresem, ale samozřejmě vylepší vnitřně i **kožní nemoci**.

- Vyrovnává hormonální hladinu u žen a s hormony spojené problémy **menstruačního cyklu**
- Konopný olej posiluje **imunitní systém**
- Normalizuje **cholesterol** i hladinu **cukru** v krvi, snižuje **krevní tlak**
- Zlepšuje **metabolismus**, a tak může přispět k redukci váhy
- Má silné **protizánětlivé účinky**, takže vylepší stav většiny chronických civilizačních nemocí spojených se zánětem (**artritida, astma, alergie, migrény, paradentóza, záněty žaludku a střev...**)
- Konopný olej regeneruje **játra**
- Zabraňuje ukládání **nebezpečného nitrobřišního tuku**

TIP pro maminky:

Konopný olej je skvělou potravinou i pro kojící maminky, vyčerpanému organismu dodá potřebné látky a zdravou energii a říká se, že kojené miminko má díky kvalitnějšímu mateřskému mléku větší chuť k jídlu.

Konopný olej a jeho použití v domácnosti

Důležité je vědět, že olej používáme jen **za studena**, při vaření ztratí všechny své cenné látky. Skladujte ho v **chladničce** a po otevření spotřebujte **do čtyř týdnů**.

SERIÁL

Přečtěte si také o dalších přírodních olejích

- [Levandulový olej](#)
- [Arganový olej](#)
- [Ricinový olej](#)
- [Dýňový olej](#)
- [Rakytníkový olej](#)
- [Makový olej](#)
- [Mandlový olej](#)
- [Avokádový olej](#)
- [Pupalkový olej](#)
- [Konopný olej](#)
- [Kokosový olej](#)