



## Hanfsamen und Hanföl als Naturkost

Hanfsamen als Nahrung sind etwas ganz Besonderes. Sie enthalten unter anderem mehrfach ungesättigte Fettsäuren und alle bekannten essentiellen Aminosäuren, der Eiweißgehalt liegt bei über 20%. Außerdem enthalten sie mehr als 30% Ballaststoffe. Der Verzehr von Hanfsamen unterstützt die Bildung von körpereigenem Gamma-Globulin. Ein wichtiger Baustein unseres Immunsystems, der sonst in synthetischer Form als Medikament verabreicht, zur vorsorglichen Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt wird. Ein gleichbleibender Gamma-Globulin-Spiegel hilft gesund zu bleiben.

Eine Studie der Universität Washington, Seattle zeigte, dass Menschen, die ca. 5,5 g pro Monat Alpha-Linolensäure (ALA) konsumieren, ein um 50% reduziertes Risiko tragen einen Herzinfarkt zu erleiden. ALA (Alpha-Linolensäure) ist eine der vielen ungesättigten Fettsäuren im Hanfsamen.

Hanfsamen enthalten von Natur aus keine psychoaktiven Substanzen.

### Inhaltsstoffe von Hanfsamen:

- 35,8% Kohlenhydrate
- 22,6% Proteine
- 30,0% Fett
- 5,9% Mineralstoffe
- 5,7% Wasser

Das aus den Hanfsamen schonend kaltgepresste Hanföl, hat auch eine hohe ernährungsphysiologische Bedeutung, ist also sehr gesund. Seit Jahrtausenden werden Hanfsamen und Hanföl für die menschliche Ernährung genutzt.

Fett ist nicht gleich Fett. Es gibt auch nette Fette, Omega-3-Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) z. B. stärken Herz und Kreislauf. Hanföl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (essentielle Fettsäuren) und leistet somit einen wertvollen Beitrag für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Linol- und Linolensäure sind an der Umwandlung der Nahrung in Energie beteiligt und sorgen so für Vitalität und Wohlbefinden. Außerdem reinigen sie die Arterien, transportieren Giftstoffe aus dem Körper und stärken das Immunsystem.

Das besonders wertvolle im Hanföl ist der Gehalt von 2% Gamma-Linolensäure (GLA). Diese essentielle Fettsäure kommt in relevanten Mengen in der Natur sonst nur in Borretsch, Nachtkerze und der Muttermilch vor. Sie wird unter anderem bei der Behandlung von Neurodermitis und anderen Hautkrankheiten erfolgreich eingesetzt.

Essentielle Fettsäuren sind lebenswichtig, da der Körper diese selbst nicht produzieren kann müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden.

Hanföl ist ein Multifunktionsöl - es ist wertvoll für die Körperpflege und unsere Nahrung zugleich. Schönheit kommt bekanntlich ja auch von innen.

### Fettsäurespektrum von Hanföl:

- 57% 2fach ungesättigte Linolsäure (LA)
- 18% 3fach ungesättigte Alpha-Linolensäure (ALA)
- 12% einfach ungesättigte Ölsäure
- 7% Palmitinsäure
- 3% Stearinsäure
- 2% Gamma-Linolensäure (GLA)

**Greenhouse Hanf Kontor · Inhaberin: Iris Maul · Würzburgerstraße 10 · D-60385 Frankfurt am Main**

Produktion und Versandhandel für Hanf-Naturprodukte - Naturkosmetik · Nahrungsmittel · Textilien · Matratzen + Zube-