

09/01/17

The screenshot shows a web browser window with the URL www.arezoweb.it/2017/dopo-le-feste-si-torna-in-forma-con-la-canapa-372583.html. The page header includes the 'ArezzoWeb' logo and a 'mela scrivi' advertisement with the text 'IL CONTENT MARKETPLACE' and 'REGISTRATI'. Below the header is a navigation menu with categories like 'PRIMA PAGINA', 'CRONACA', 'POLITICA', 'SPORT', 'ATTUALITÀ', 'ECONOMIA', 'SALUTE', 'MANIFESTAZIONI', and 'MORE'. The main content area displays the article title 'Dopo le feste si torna in forma con la canapa' by AdnKronos, dated 9 gennaio 2017. There are social media sharing buttons for Facebook, Twitter, Google+, and LinkedIn. A 'SEGUICI' section shows follower counts for Facebook (12,207), Instagram (1,234), Twitter (629), and YouTube (23). An advertisement for 'INTERNET SENZA LIMITI' is visible on the right side of the page.

Dopo le feste si torna in forma con la canapa

Le feste sono ormai finite, lasciandoci più rilassati e rigenerati dalle belle giornate passate con amici e parenti, ma spesso anche più gonfi e appesantiti da abbuffate e qualche strappo di troppo alla dieta. Nel tentativo di ritrovare la forma perduta, è bene abbinare all'esercizio fisico un'alimentazione sana e leggera, povera di grassi, zuccheri e sale. Tra gli alimenti che possono tornare utili in questo senso, troviamo la canapa, e in particolare i suoi semi.

Ancora poco utilizzata in Italia, la canapa è una pianta dai molteplici utilizzi, dall'alimentazione alla cosmesi, fino alla bioedilizia e all'abbigliamento, tanto che le è stata dedicata un'intera manifestazione, Canapa Mundi - Fiera Internazionale della Canapa, al Pala Cavicchi di Roma, dal 17 al 19 febbraio, giunta alla sua terza edizione e organizzata dall'Associazione Culturale Tuanis. Anche quest'anno ci saranno decine di espositori provenienti dall'Italia e da tutto il mondo, stand gastronomici che proporranno alimenti a base di canapa, sia dolci, sia salati, magari accompagnati da un boccale di birra, rigorosamente alla canapa. Si tratta di alimento 100% gluten free e che può essere consumato da tutti, anche da celiaci e vegani.

I suoi semi sono ricchissimi di Omega 3 e Omega 6, elementi utili al benessere del sistema cardiocircolatorio e al nostro organismo, ma anche di proteine, vitamine, carboidrati, sali minerali e fibre. Il ridotto apporto di grassi e zuccheri ne consente il consumo anche in caso di diete ipocaloriche. Ad esempio, i suoi semi possono essere mangiati anche crudi, aggiungendoli ai cereali o allo yogurt per una colazione sana e leggera, oppure all'insalata o alla macedonia di frutta.

I semi possono, inoltre, essere polverizzati e aggiunti per insaporire zuppe o condire carne e pesce, senza dover ricorrere a troppo sale o condimenti grassi

e calorici, oppure nella preparazione di torte, frullati di verdura o frutta. I fiori di canapa, invece, sono ideali per realizzare tisane, come quelle proposte da Hemp Farm Italia.

Coltivati in Abruzzo con metodi di agricoltura biologica, senza l'utilizzo di pesticidi o additivi chimici, l'infuso realizzato con questi fiori ha effetti miorilassanti, antipsicotici, tranquillanti, antiepilettici, antiossidanti ed antinfiammatori. C'è poi l'olio di canapa, noto per le sue proprietà antiinfiammatorie e utile in casi di "incendio" nel corpo, dovuto, ad esempio, ad un accumulo di tossine o in caso di affaticamento di stomaco e intestino. Quest'olio è anche un fidato alleato della pelle, in grado di rendere la cute morbida, elastica e levigata.