

10/01/17



## CANAPA PER TORNARE IN FORMA DOPO LE FESTE

*Dopo i banchetti dei giorni di festa, per disintossicarsi niente meglio di un'alimentazione leggera, a cui può contribuire la pianta della Canapa, con semi, tisane, olii che aiutano a tornare in forma.*

Le feste finalmente sono terminate, lasciando moltissimi alle prese con il solito dilemma: come fare per buttare giù chili, grassi e proteine accumulati nelle grandi mangiate tra Natale, Capodanno ed Epifania? Un modo può essere, oltre ad aumentare l'esercizio fisico, quello di adottare 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. Questi 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 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. 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. L'infuso realizzato con questi fiori ha infatti 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.

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, che quest'anno sarà al Pala Cavicchi di Roma, dal 17 al 19 febbraio, giunta alla sua terza edizione e organizzata dall'Associazione Culturale Tuanis. Accanto alle tante proposte di legalizzazione di questa pianta anche per quanto riguarda il fumo, che potrebbe portare nelle casse dello stato e di regioni come la Sardegna molti milioni di euro, c'è quindi ciò che già è legale, vale a dire il suo utilizzo in molteplici campi della nostra vita quotidiana.