

Ulje konoplje - bogat izvor hranjivih tvari



Ulje konoplje dobiva se **prešanjem** (najčešće sjemenki) industrijske konoplje. **Industrijska konoplja** je posebna vrsta konoplje, koja sadrži najmanje psihoaktivnih supstanci, te je u nekim zemljama dozvoljena za **uzgoj** (za razliku od vrste konoplje od koje se dobiva **narkotik-marihuana**, koja je zabranjena za uzgoj u većini zemalja).

Konoplja je **kontroverzna biljka** u mnogim zemljama, zbog korištenja ove biljke kao **psihoaktivne supstance**.

U nekim zemljama čak je i proizvodnja industrijske konoplje zabranjena, iako proizvodi od ove biljke mogu biti legalni, poput ulja od konoplje, odjeće ili papira.

Može li ulje konoplje “opiti”? Ne. Ulje od industrijske konoplje ne sadrži psihoaktivne supstance koje imaju opijajuće (narkotičko) djelovanje, tako da ga možete koristiti bez bojazni.

Iako se konopljino ulje može proizvoditi od svih dijelova biljke, ono je najbolje kada se proizvodi samo od sjemenki. **Hladno cijeđeno ulje** koje nije rafinirano ima bogati, **orašasti okus** i zelenkastu boju. Nakon prerade ulje postaje **bezbojno**, a okus znatno blaži.



Sastav ulja konoplje

Ulje konoplje prozvano je “najboljim uljem u prirodi”, zbog činjenice da sadrži **savršen omjer** esencijalnih masnih kiselina **Omega 6** i **Omega 3** (3:1).

Ulje konoplje bogato je **Omega-3** (ala-linolenskom) kiselinom, koja je neophodna za **normalno funkcioniranje organa**. Omega 3 kiseline pomažu u prevenciji oboljenja srca i krvnih žila, [artritisa](#) i [depresije](#), te umanjuje nivo [lošeg kolesterola](#).

Ulje konoplje također sadrži i manju količinu **tri druge** rijetke **nezasićene masne kiseline** (GLA, oleinsku i stearidonsku), što ga čini izuzetno hranjivim proizvodom, s mnogim dobrobitima za zdravlje.

Nezasićene masne kiseline iz ovog ulja pomažu očuvati **dobro zdravlje** srca i krvnih žila, pomažu [dobro pamćenje](#) i moždane funkcije, osnažuju imunološki sustav, te **kožu** čine glatkom, svilenkastom i zdravom.

Ulje konoplje bogato je **antioksidansima** (supstancama koje sprječavaju razvoj malignih stanica), poput vitamin E, karotena (prekursora, vitamin A), fitosterola, fosfolipida.

Ulje konoplje bogato je i mnogim za zdravlje značajnim **mineralima** (kalcij, magnezij, sumpor, kalij, fosfor, željezo i cink).

Konoplja je bogata **proteinima**, te sadrži svih **devet esencijalnih aminokiselina** (što je čini idealnom namirnicom za vegetarijance, vegane i sportaše). Ulje konoplje sadrži i do **25% proteina** u svom sastavu, što ga čini izuzetno hranjivim uljem.



Ulje konoplje - ljekovitost i zdravstvene prednosti

Kanađanin **Rick Simpson** se uljem konoplje izliječio od **raka kože**, a tijekom posljednjih desetak godina je pomogao velikom broju ljudi u liječenju teških bolesti.

Naime, Rick tvrdi da je uljem konoplje, rak moguće liječiti čak i u podmakloj fazi, osim

ako vitalni organi nisu potpuno propali.

Ulje konoplje za kožu i kosu

Obilje **nezasićenih masnih kiselina** u ulju konoplje čini ga izuzetno dobrim sredstvom za **njegu kože**. Ulje konoplje **hidratizira** kožu dubinski, te **usporava nastanak bora**. Ulje konoplje ima široku primjenu u tretmanima **uljepšavanja** i proizvodnji **kozmetike**.

Može se umasirati **direktno** na kožu. Nakon masaže uljem konoplje, koža postaje mekana, svilenkasta. Ulje konoplje je prirodno sredstvo za njegu kože, koje njeguje kožu dubinski i **pospješuje cirkulaciju krvi**.

[Sjemenke konoplje - zašto su dobre za zdravlje?](#)

Mnogi proizvodi za **njegu kose** sadrže ulje konoplje iz više razloga. **Masaža tjemena** uljem konoplje poboljšava cirkulaciju krvi i prehranu korijena kose, te pomaže u **otklanjanju peruti**. Ulje konoplje pomaže u tretmanu **ispadanja** i gubitka kose, te daje vlasima svilenkasti sjaj.

Ulje konoplje djelovanje

Prema službenim i neslužbenim istraživanjima, ulje konoplje pomaže kod bolesti i stanja poput:

- Ekcema
- [Dermatitisa](#)
- [Psorijaze](#)
- [Shizofrenije](#)
- Raznih vrsta infekcije
- [Kroničnog umora](#)
- [Reumatoidnog artritisa](#)
- PTSP-a
- Depresije
- [Glaukoma](#)
- [Parkinsonove bolesti](#)
- [AIDS-a](#)
- [Crohnove bolesti](#)
- [Multiple skleroze](#)
- [Astme](#)
- Svih vrsta karcinoma

Ulje konoplje ali i samu konoplju u većini zemalja nažalost **nije moguće nabaviti**. Sađenje i posjedovanje konoplje u većini je zemalja zabranjeno i kažnjivo. U europskim zemljama poput Njemačke, Austrije, Češke, Poljske i Nizozemske - upotreba marihuane u **medicinske svrhe** je dozvoljena.

Ako se na tržištu i nalaze inačice ulja konoplje, one ne sadrže **aktivni sastojak THC** koji ima snažno ljekovito djelovanje. "Ulje konoplje rak" česta je asocijacija kada govorimo o ljekovitom djelovanju ove biljke.

Američki Nacionalni Institut za rak na svojim je službenim stranicama objavio da **kanabis** ubija stanice raka.



Ulje konoplje upotreba

Ulje konoplje odličan je i zdrav **dressing** za salate, i može se koristiti kao zamjena za [maslinovo ulje](#). Nije preporučljivo pržiti na ulju konoplje, budući da tako gubi svoja ljekovita svojstva. Poželjno je koristiti ga sirovog.

Nerafinirano, hladnoprešano ulje konoplje je bogato nutrijentima, orašastog je okusa i zelenkaste boje. **Raфинirano ulje** gubi kako mnoge ljekovite supstance, tako i boju, te orašastu aromu, zbog čega se preporučuje konzumacija **hladno prešanog** ulja konoplje.

Nerafinirano, hladno prešano ulje konoplje brzo se **kvari**, te ga potrebno pohraniti u

hladnjaku i čuvati u **tamnim bocama**. Ulje konoplje se može koristiti i kao biodizel umjesto nafte, te kao takvo nije škodljivo za okoliš.

Ulje konoplje kako koristiti

Ulje konoplje se ne smijem kuhati, jer tijekom kuhanja gubi nutritivna svojstva. Ulje konoplje potrebno je čuvati na **hladnom, tamnom i suhom mjestu**, na temperaturi ispod **20 C**. Rok trajanja ulja konoplje je **12 mjeseci** od datuma proizvodnje.

- Uljem konoplje možete **hidratizirati** kožu lica i ruku, a odlično je i kao podloga za **make up** jer ne masti kožu i ne zatvara pore.
- Odlično je za **masažu vlasišta** ali i cijelog tijela, jer prodire duboko u kožu.

Ulje konoplje može se koristiti kao začin ili dodatak raznim jelima:

- Salatama, majonezama, marinadama i juhama
- Namazima i kremama
- Frapeima
- S kruhom, pecivom ali i ostalim pekarskim slasticama
- S kolačima i raznim drugim desertima

Ulje konoplje doziranje

Preporučena dnevna doza ulja konoplje je **1-2 žlice na dan**

[Sjemenke konoplje - zašto su dobre za zdravlje?](#)

Pogodno je i za **proizvodnju boja** jer ne proizvodi nikakve **otpadne materije** te emitira vrlo niske vrijednosti štetnih plinova u odnosu na ostale boje bazirane na **nafti** koje se koriste danas.



Ulje od konoplje nuspojave

Ulje od konoplje koje **ne sadrži THC**, ne može izazvati psihoaktivne efekte. Ulje od konoplje može izazvati manje **probavne smetnje**, npr. omekšava stolicu te može dovesti do [proljeva](#) ili trbušnih grčeva.

Učestalo ponavljanje probavnih smetnji može dovesti do gubitka tjelesne težine i [dehidracije](#). Ulje koje sadrži THC supstancu može uzrokovati psihoaktivne efekte poput halucinacija, euforije ili [anksioznosti](#).

Korisnicima takvog ulja se savjetuje da **izbjegavaju konzumaciju** prije rada na strojevima ili vožnje, zbog povećanog rizika od nezgode na radu ili prometne nesreće.

Određeni ljudi mogu biti osjetljiviji na THC te kod njih simptomi mogu biti **znatno izraženiji** nego kod nekih drugih korisnika. Derivati konopljina ulja mogu utjecati na **antikoagulantna** svojstva trombocita u krvi, što dovodi do zastoja u njihovoj proizvodnji.

Osobama koje se liječe od [hemofilije](#) ili neke druge srčane bolesti savjetuje se

izbjegavanje konopljinog ulja koje sadrži **THC supstancu**.

Ulje konoplje - gdje kupiti i cijena

Konopljino ulje je već mjesecima dostupno na recept u hrvatskim ljekarnama.

Imunološki zavod odbio je izdati podatak koliko je bočica ulja prodano, a iz Gradske ljekarne Zagreb kažu kako mjesečno imaju **dvadesetak pacijenata** koji kupuju ovo za većinu građana skupo ulje.

Najmanje pakovanje konopljinog ulja košta **1000 kuna**.

Hladno prešano konopljino ulje od 500 ml možete potražiti u našem [Kreni Zdravo Web Shopu po cijeni od 89,00](#). Hladno prešano konopljino ulje možete kupiti u većini prodavaonica **zdrave prehrane** te u ostalim dućanima koji imaju poseban odjel **bio prehrane**.

Konopljino ulje koje se prodaje u specijaliziranim trgovinama zdrave prehrane **ne sadrži THC supstancu**, ali je bez obzira na to vrlo zdravo i učinkovito u ublažavanju simptoma mnogih bolesti.



Ulje konoplje forum

Budući da smo u medijskom prostoru naletjeli na velik broj priča o snažnom djelovanju konoplje, odlučili smo istražiti što o ulju konoplje kažu forumaši.

Ulje konoplje forum iskustvo: "Kupio sam u Sloveniji u Ljubljani pola litre konopljinog ulja. Po okusu mi je kao nešto između maslinovog i bučinog. Čitao sam dosta o njemu na netu i u časopisu Svjetlost. Cijena je pola litre 25 eura. Skupo je, ali misli da se isplatilo probati i to i kupiti. Nema veze s THC-om i drogom ako netko to misli. Koristim ga kao dodatak juiceovima, pošto dosta u zadnje vrijeme miksam sokove i prelazim na sirovu hranu."

Ulje konoplje forum iskustvo: "Ja perem lice s uljem konoplje, uz to stavim i kap tekućeg sapuna. Uzimam si i jednu žličicu dnevno oralno, smrdi i odvratnog je okusa, ali za zdravlje "zažmirim" na to. Salate ne pravim s njim, jer ne znam tko bi to jeo."

Što se zdravstvenih učinaka općenito tiče, to vjerujem, jer od davnina je konoplja

poznata kao prava blagodat, samo što ja osobno (srećom) to ne mogu potvrditi, jer nemam nekih ozbiljnijih zdravstvenih problema. Preventivno je uzimam."