

Konopí ve výživě.

Možná už jen tato věta vás zaskočí a říkáte si, že konopí či produkty z něj přeci nelze nabízet našim pacientům. Vždyť ve sdělovacích prostředcích se čas od času řeší přestupky a dokonce i spáchání trestných činů v souvislosti s konopím. A ano, máte do určité míry pravdu, řeší, ale také zároveň je pravda, že určitá část konopné rostliny, konkrétně její semena, jsou nejen úžasně zdravá, ale i bezpečná a s žádnou nezákonností je spojovat nelze, protože konopná semena opravdu neobsahují žádnou psychoaktivní látku.

To se ale nedá říci o zbytku rostliny, zvláště o samičím květu, který se často promyšleně kultivuje tak, aby naopak obsahoval velké množství psychoaktivní složky, která je známá pod zkratkou THC (tetrahydrokanabinoid) a která byla i v dávných dobách využívána pro navození stavů blaženosti a to nejen u šamanů, kouzelníků, ale i léčitelů a která je i v dnešní době často vyhledávaná rekreačními uživateli konopí, či od roku 2013 je s ní možno při splnění přísně zákonných podmínek léčit určité diagnózy pacientů, či provádět vědecké výzkumy a další. Ráda bych vás tedy ve své přednášce provedla platnou i právě nově schvalovanou legislativou, od které se odvíjí i možnost využívat z této rostliny, to, co je člověku prospěšné a o čem kolem sebe budete slyšet stále víc a víc hovorů či se budete potkávat se spoustou nových či staronových výrobků obohacených kanabinoidy, což jsou právě ty látky, které jsou jak zákonné tak i zákonné jen za určitých podmínek a v určitých koncentracích jsou již pak přímo v rozporu se zákonem.

Co Vám ještě prozradím ke konopí? Měla-li bych přednášku pro lékaře, vyzdvihovala bych prospěšné účinky léčebné. Mám-li pohovořit o legální možnosti využívat rostlinu k výživě, tak s radostí představím současné poznatky o semenech a oleji z těchto semen. Konopné semínko koupíte bez problémů běžně v prodejnách se zdravou výživou. K dostání je ve dvou podobách – loupané a neloupané. Výhodou neloupaného je sice díky přítomnosti slupky větší množství vlákniny, ale nevýhodou je jeho obtížnější konzumace. Ta se ovšem usnadní, když ho asi na deset hodin namočíte do vody. Loupané semínko namáčení nevyžaduje. Má sice méně vlákniny, ale jinak je oloupané tak šetrným způsobem, že si zachovává většinu prospěšných látek. Pro naši výživu a i tu praktikovanou dle současného přísného oka vědy, nám semínka přinášejí ideální poměr omega 3 a 6 mastných kyselin, tuky, cukry, bílkoviny (včetně esenciálních kyselin), neobsahují lepek, ale obsahují protizánětlivé fytoosteroly, mají vysoký podíl vlákniny, najdeme v nich antioxidanty, chlorofyl a další. Z vitamínů pak můžeme jmenovat vitaminy A, C, E a stejně vitaminy skupiny B, z cenných minerálů jsou to zase vápník, zinek, hořčík, železo, draslík, chrom, jód, síra a další. Myslím, že by se dokonce dalo o konopném semínku říci, že je dokonalou potravinou, která svou výživovou hodnotou předčí i kvalitní maso.

Věřím, že po přednášce se budete velmi dobře orientovat i v související legislativě a dobře pak vysvětlíte a poradíte ve svém okolí všem těm, kteří si budou chtít pěstovat konopnou rostlinku doma na zahrádce, či umíchat mastičku na bolavé nohy, nebo koupit semena a konopný olej ve zdravé výživě. Na setkání s vámi se těší Veronika Prokešová.