

Olio essenziale di cannabis: uno studio preliminare per la valutazione degli effetti cerebrali

Medicina complementare e alternativa basata sull'evidenza
Volume 2018, ID articolo 1709182, 11 pagine
<https://doi.org/10.1155/2018/1709182>

ricerca articolo

Olio essenziale di cannabis: uno studio preliminare per la valutazione degli effetti cerebrali

Nadia Gulluni,¹ Tania Re,^{1,2} Idalba Loiacono,¹ Giovanni Lanzo,³ Luigi Gori,^{1,4} Claudio Macchi,⁵ Francesco Epifani,⁶ Nicola Bragazzi,² and Fabio Firenzuoli^{1,3}

1 Centro di riferimento per la fitoterapia (CERFIT),
Regione Toscana, Firenze, Italia

2 Messa universitaria "Antropologia della Salute-Biosfera
e Sistemi di Cura", Università di Genova, Genova, Italia

3 Center for Integrative Medicine, Ospedale universitario
di Careggi, Firenze, Italia

4 Azienda USL 11, Empoli, Italia

5 Center IRCCS Don Carlo Gnocchi, Firenze, Italia

6 Synlab, via della Querciola 12, Sesto Fiorentino, Italia

La corrispondenza deve essere indirizzata a
Tania Re; tania.re77@gmail.com

Ricevuto il 18 luglio 2017; Revisionato il 28 novembre
2017; Accettato il 6 dicembre 2017; Pubblicato il 17
gennaio 2018

Redattore accademico: Orazio Taglialatela-Scafati

Copyright © 2018 Nadia Gulluni et al. Si tratta di un
articolo ad accesso libero distribuito con
licenza [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), che
consente l'uso illimitato, la distribuzione e la
riproduzione su qualsiasi supporto, a condizione che
l'opera originale sia citata correttamente.

SOMMARIO

Abbiamo esaminato gli effetti dell'olio essenziale della
varietà di canapa legale (THC <0,2% w/v) sul sistema
nervoso in 5 volontari sani. L'analisi GC / EIMS e GC /
FID dell'E0 ha dimostrato che i componenti principali
erano mircene e β -cariofillene. L'esperimento consisteva

nella misurazione dei parametri del sistema nervoso autonomo (ANS); valutazioni dello stato dell'umore; ed elettroencefalografia (EEG) registrazione prima del trattamento, durante il trattamento e dopo periodi di inalazione di canapa rispetto alle condizioni di controllo. I risultati hanno rivelato una diminuzione della pressione diastolica, un aumento della frequenza cardiaca e un aumento significativo della temperatura cutanea. I soggetti si descrivevano più energici, rilassati e calmi. L'analisi EEG ha mostrato un aumento significativo della frequenza media di alfa (8-13 Hz) e una significativa diminuzione della frequenza media e della potenza relativa delle onde beta 2 (18,5-30 Hz). Inoltre, è stata registrata una maggiore potenza, potenza relativa e ampiezza delle attività delle onde theta (4-8 Hz) e alfa brain e un incremento della potenza delta (0,5-4 Hz) e della relativa potenza nella regione posteriore di il cervello. Questi risultati suggeriscono che l'attività delle onde cerebrali e l'ANS sono influenzate dall'inalazione dell'E0 della Cannabis sativa che suggerisce un'attività neuromodulare nei casi di stress, depressione e ansia.

1 – INTRODUZIONE

La Farmacopea europea, sesta edizione (2007), elenca 28 oli essenziali (E0) [1]. Questi oli sono impiegati per inalazione, dermica (assorbimento percutaneo) e per ingestione orale sotto forma di capsule. La canapa industriale (cultivar di Cannabis sativa L.) è coltivata per la produzione di fibre e semi, ma ha un numero incredibile di possibili applicazioni come ingrediente nell'industria cosmetica, come aromatizzante per bevande (industria alimentare) e in medicina. Diversi studi sono stati condotti sul contenuto di cannabinoidi, sulla resina e sull'olio di semi di cultivar di Cannabis sativa L., ma pochi studi si sono concentrati sulla composizione chimica e sulla farmacologia dell'olio essenziale estratto da infiorescenze fresche e ancora meno studi riguardano il suo possibili usi [2-6].

L'olio essenziale di canapa è una miscela complessa di molti composti volatili, principalmente monoterpeni, sesquiterpeni e altre sostanze simili a terpenoidi [7]. I principali componenti chimici sono mircene, β -cariofillene, limonene, α -pinene, p -pinene, terpinolene e α -humulene. Le proprietà generali di queste sostanze includono antidepressivi, rilassanti, ansiolitici, sedativi, antimicrobici e antiossidanti [8]. Alcuni ricercatori hanno studiato le proprietà antibatteriche di

questo olio. Queste scoperte mostrano che le EO di canapa industriale esibivano buone attività antimicrobiche, rispetto ai batteri Gram (+) come *Enterococcus hirae*, *Enterococcus faecium* e *S. salivarius* subsp. termofilo e contro i clostridi (in questo caso solo varietà *C. sativa* L. Futura) [9]. Lo studio di Russo descrive le proprietà farmacologiche dei principali terpenoidi presenti nelle EO di canapa industriale [8].

Nella ricerca di Bahia et al., Hanno riportato che il β -cariofillene può essere utile nel trattamento dell'ansia e della depressione. Inoltre hanno dimostrato l'effetto di β -cariofillene e del suo meccanismo sottostante in modo dipendente dal recettore CB2 nei topi [10]. Queste proprietà del β -cariofillene possono spiegare perché gli utilizzatori di cannabis spesso citano il sollievo dall'ansia e dalla depressione come ragione per il loro uso. Ma, al momento, gli effetti della inalazione di OE di canapa sul cervello negli esseri umani non sono stati studiati e non ci sono studi sul possibile uso terapeutico. Tuttavia, questi studi sostengono che l'inalazione di canapa EO può avere un effetto rilassante sul sistema nervoso. Pertanto, questo studio è il primo a concentrarsi su aspetti quali l'attività delle onde cerebrali e parametri ANS come la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, la frequenza respiratoria e la temperatura della pelle, nonché la valutazione degli stati d'animo attraverso misure comparative. Inoltre è stata condotta la caratterizzazione della cromatografia in gas degli EO di canapa.

2 – MATERIALI e METODI

2.1 – *Analisi dell' Olio Essenziale*

L'esano utilizzato per preparare la soluzione di lavoro è stato acquistato da Carlo Erba (Rodano, MI, Italia), mentre i n-idrocarburi lineari (C9-C40) sono stati acquistati da Sigma-Aldrich.

L'EO utilizzato in questo studio è un estratto di *Cannabis sativa* L. (Cannabaceae, canapa) acquistata dall'Associazione Assocanapa (Carmagnola, TO, Italia). L'EO è stato ottenuto da foglie fresche e infiorescenze di *Cannabis sativa* L. sono state raccolte e distillate a vapore dall'Associazione Assocanapa, come indicato dalla Farmacopea Ufficiale Italiana (2,5 L di acqua distillata, 2 h in apparato di tipo Clevenger). Il rendimento di Cannabis EO (CEO) era dello 0,11% v / w. Le diluizioni di CEO ed EO sono state conservate a 4 ° C prima dell'uso. Le analisi gas cromatografia / spettrometria di massa a ionizzazione elettronica (GC / EIMS) e gas cromatografia

/ rivelatore a ionizzazione di fiamma (GC / FID) sono state eseguite utilizzando uno strumento HP-5890 Serie II dotato di colonne capillari HP-WAX e HP-5 (30 μm \times 0,25 mm, 0,25 μm di spessore del film), rivelatore doppio FID, funzionante con il seguente programma di temperatura: 60 ° C per 10 min, rampa di 5 ° C / min a 220 ° C; temperatura dell'iniettore e del rivelatore 250 ° C; azoto gassoso (2 ml / min); rivelatore doppio FID; rapporto di divisione 1: 30; iniezione di 0,5 μl . Per entrambe le colonne, i componenti sono stati identificati confrontando i loro tempi di ritenzione con quelli di campioni puramente autentici e mediante i loro indici di ritenzione lineare (l.r.i.) [11, 12] relativi alla serie di n-idrocarburi. Le proporzioni relative dei costituenti di EO erano percentuali ottenute dalla normalizzazione dell'area di picco del FID, tutti i fattori di risposta relativi presi come uno. Le analisi GC / EIMS sono state eseguite con il gascromatografo Varian CP-3800 (Variant, Inc. Palo Alto CA) dotato di una colonna capillare DB-5 (Agilent Technologies Hewlett-Packard, Waldbronn, Germania, 30 m \times 0,25 mm, spessore del rivestimento 0,25 μm) e un rilevatore di massa a trappola ionica Varian Saturn 2000. Le condizioni analitiche erano le seguenti: temperatura degli iniettori e della linea di trasferimento rispettivamente di 220 e 240 ° C; temperatura del forno programmata da 60 a 240 ° C a 3 ° C / min; elio di gas di trasporto a 1 ml / min; iniezione di 0,2 μl (soluzione di esano al 10%); rapporto di divisione 1: 30. L'identificazione dei componenti si è basata sul confronto dei tempi di ritenzione con quelli dei campioni autentici, confrontando il loro valore di l.r.i. relativo alla serie di n-idrocarburi (C9-C40) e alla corrispondenza del computer con gli spettri di massa della libreria (NIST 98 e ADAMS 95) e costruiti in casa da sostanze e componenti puri di oli noti e dati della letteratura MS [13 , 14].

Le percentuali di composizione sono state calcolate dalle aree di picco del GC. Inoltre, i pesi molecolari di tutte le sostanze identificate sono stati confermati da GC / CIMS, usando MeOH come gas ionizzante CI. L'analisi degli oli essenziali ha identificato 35 costituenti (tabella 1), che rappresentano il 97,6% degli oli totali (solo i composti > 0,1% sono riportati nella tabella 1). Gli idrocarburi monoterpeni rappresentavano il 57,2% del totale dei volatili e il mirco era il costituente principale (22,9%). Gli idrocarburi sesquiterpeni rappresentavano la seconda classe di volatili (34,3%) con il più abbondante essendo il p-cariofillene (18,7%). Tabella 1: risultati della GC-MS dell'olio essenziale estratto dalle infiorescenze di canapa

(*Cannabis sativa* L. var. *monoica*).

Costituenti	l.r.i.	Percentuale
α -Pinene	941	7,7
Camphene	955	0,2
Sabinene	978	0,2
β -Pinene	982	3,7
Myrcene	993	22,9
α -Phellandrene	1007	0,3
δ -3-Carene	1010	0,6
α -Terpinene	1020	0,3
<i>p</i> -Cymene	1028	0,5
Limonene	1033	3,9
1,8-Cineole	1035	0,2
(-)- β -Ocimene	1042	0,7
(-)- β -Ocimene	1053	3,9
γ -Terpinene	1063	0,3
Terpinolene	1090	12,0
Linalool	1101	0,3
<i>p</i> -Cymen-8-ol	1184	0,5
α -Terpineol	1192	0,2
Carvacrol	1301	0,2
(-)-Caryophyllene	1406	0,7
β -Caryophyllene	1419	18,7
<i>trans</i> - α -Bergamotene	1438	1,5
α -Humulene	1455	6,2
9- <i>epi</i> -Caryophyllene	1468	2,3
γ -Muurolene	1478	0,2
β -Selinene	1487	1,6
α -Selinene	1495	1,5
β -Bisabolene	1508	0,4
<i>trans</i> - γ -Cadinene	1514	0,2

δ -Cadinene	1524	0,2
Selina-3,7(11)-diene	1544	0,6
Germacrene B	1557	0,2
Caryophyllene oxide	1582	3,7
Humulene oxide II	1607	1,0
<hr/>		
Monoterpene hydrocarbons		57,2
Oxygenated monoterpenes		1,4
Sesquiterpene hydrocarbons		34,3
Oxygenated sesquiterpenes		4,7
<hr/>		
<i>Total identified</i>		97,6
<hr/>		

Le percentuali sono ottenute mediante la normalizzazione dell'area di picco del FID, tutti i fattori di risposta relativi vengono presi come una colonna (HP-5). Media di tre analisi. Indici di ritenzione lineare (colonna HP-5) relativi alla serie di n-idrocarburi.

2.2 – Soggetti

Cinque volontari sani (3 maschi e 2 femmine) di età compresa tra 30 e 57 anni (età media $40,8 \pm 12,19$ anni) e con indice di massa corporea (IMC) tra 19,05 e 34,60 kg / m² (IMC medio $26,986 \pm 7,18$ kg / m²) ha partecipato a questo studio. I dati demografici dei partecipanti sono presentati nella Tabella 2. Solo cinque volontari erano disponibili per la sessione sperimentale preprogrammata; altre sessioni sperimentali di registrazione non sono state fatte perché i parametri ambientali non sarebbero riproducibili e comparabili. Nessuno dei soggetti aveva malattie cardiovascolari, non presentavano alcun sintomo di infezione delle vie respiratorie superiori e le donne non dovevano essere nel loro periodo mestruale il giorno delle prove. Due soggetti erano fumatori e uno dei soggetti maschi aveva un leggero mal di testa al momento dell'esperimento. Tutte le procedure sperimentali sono

state seguite con i rigorosi standard etici formulati nella Dichiarazione di Helsinki del 1964, che è stata rivista nel 2000 e tutti i soggetti hanno partecipato allo studio dopo aver firmato il consenso informato. Lo studio è stato condotto in strutture sanitarie private al di fuori della rete del Sistema Sanitario Regionale. Pertanto, ogni assunzione etica e manageriale è radicata nella relazione diretta tra il paziente, che ha rilasciato il relativo consenso e la struttura dell'ospite. Tabella 2: dati demografici per soggetti.

Parametri	Soggetti *M, *F					Minimo	Massimo	Media	SD
	M1	M2	M3	F1	F2				
Età	57	30	50	30	37	30	57	40,8	12,19
Peso (Kg)	90	100	95	55	50	50	100	78	24,04
Altezza (cm)	176	170	172	165	162	162	176	169	5,56
BMI (Kg/m ²)	29,05	34,6	32,11	20,2	19,05	19,05	34,6	26,996	7,18

M: Maschio; F: Femmina.

2.3 – Metodi

Un millilitro di olio di mandorle dolci (SA0, olio di base, acquistato da Carlo Erba) è stato utilizzato per le condizioni di controllo come placebo e un millilitro di CEO è stato somministrato secondo il protocollo descritto nella Figura 1. L'olio di mandorle dolci è stato somministrato con garza e partecipanti è stato chiesto di inalare contemporaneamente con entrambe le narici. La stessa procedura è stata adottata anche per l'amministratore delegato. In accordo con studi precedenti, è stato trovato che la piacevolezza dell'aroma dell'olio potrebbe alterare l'attività autonoma [15, 16]. Come risultato di questi fatti, ai soggetti è stato chiesto di inalare SA0 e CEO per valutare la gradevolezza o meno gradevolezza dell'aroma.

Figura 1: Protocollo sperimentale di EEG, ANS e misurazioni degli stati dell'umore suddivisi in 8 blocchi: registrazione dei parametri ANS; Registrazione EEG in condizioni basali (10 min), EEG in condizioni placebo (1 ml di inalazione di olio di mandorle dolci, 5 min); pausa (5 minuti); Inalazione di EEG Cannabis E0 (1 ml, 5 min); pausa (5 minuti); Registrazione dei parametri

ANS; e infine misurazione degli stati d'animo. *2.4 – ANS e Misurazione dello Stato dell'Umore*

Lo stato dell'umore e i parametri ANS dei soggetti come la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la temperatura della pelle e la frequenza respiratoria sono stati registrati simultaneamente. I parametri ANS sono stati misurati manualmente. Mentre la valutazione dei cambiamenti di umore è stata fatta attraverso una valutazione soggettiva dei partecipanti utilizzando una lista di 8 termini selezionati per la loro rilevanza per descrivere sentimenti affettivi indotti da odori e stato dell'umore dopo l'inalazione di CEO: ansia, calma, fame, ilarità, affaticamento, apatia, energia e pesante occhio [17-19].

2.5 – Registrazione EEG

Un set di 21 elettrodi con un elettrodo di terra aggiuntivo e un elettrodo di riferimento sono stati posizionati sulla testa del soggetto con electrocap in conformità con il sistema internazionale 10-20 in F1, F2, F7, F3, Fz, F4, F8, T3, C3, Cz, C4, T4, T5, P3, Pz, P4, T6, O1 e O2. Mizar 40 EBNeuro-Firenze è stato utilizzato come sistema di registrazione. La frequenza di campionamento è stata impostata a 512 Hz; il filtro HF è stato impostato a 70 Hz; costante di tempo 0,3; intervallo - / + 4,1 mV. Lo spettro di potenza relativa delle rispettive bande di frequenza è stato espresso come segue: delta (0,5-4 Hz), theta (4-8 Hz), alfa (8-14 Hz) e beta (14-30 Hz). Inoltre, l'onda beta è stata ulteriormente classificata come beta 1 o beta a bassa frequenza (14-18 Hz) e beta 2 o beta ad alta frequenza (18,5-30 Hz).

2.6 – Protocollo / Procedura Sperimentale

Tutti i passaggi di questo esperimento sono stati condotti allo stesso modo del precedente studio registrato sugli effetti dell'inalazione di olio di rosmarino [20]. Tutte le attività sono state condotte in una stanza silenziosa e i soggetti erano seduti su una comoda sedia. Gli elettrodi ANS sono stati collegati alle posizioni appropriate. I parametri ANS: frequenza cardiaca, temperatura cutanea, frequenza respiratoria e pressione arteriosa sistolica e diastolica sono stati registrati all'inizio dell'esperimento prima della misurazione EEG a riposo (al basale) e dopo l'inalazione da parte del CEO.

L'esperimento consisteva in tre prove: la prima sessione serviva da linea di base (periodo di riposo) e impiegava

dieci minuti. La seconda e la terza sessione duravano cinque minuti ciascuna.

La prima registrazione EEG della linea di base della sessione è stata eseguita con entrambi gli occhi aperti e gli occhi chiusi, rispettivamente. Nella seconda sessione, la SAO è stata inalata dai soggetti. Nella terza sessione, il CEO è stato applicato e lo stato dell'umore è stato misurato dopo l'inalazione. L'EEG è stato registrato per cinque minuti durante l'inalazione di SAO e dopo cinque minuti di riposo è stato registrato nuovamente per cinque minuti durante l'inalazione del CEO. Dopo le registrazioni, i soggetti sono stati invitati a dare la loro preferenza e l'impressione degli odori presentati e dei loro stati d'animo (Figura 1).

2.7 – Analisi statistiche

Le statistiche MedCalc per il software di ricerca biomedica versione 16.2.1 sono state fatte per l'analisi dei dati degli effetti del CEO sulle reazioni fisiologiche e stati d'animo, prima e dopo l'inalazione di canapa. Un test rango non parametrico firmato da Kruskal Wallis è stato utilizzato per l'analisi dei dati EEG e il test di Friedman è stato eseguito per determinare se l'attività è cambiata significativamente in una qualsiasi delle bande di frequenza nella regione del cervello P4-02 e P3-01. È stato effettuato un test su dati relativi alla pressione sanguigna, alla frequenza cardiaca, alla temperatura della pelle e alla frequenza respiratoria dei soggetti. Un valore $<0,05$ è stato considerato significativo. Una valutazione percentuale è stata fatta per gli stati d'animo.

3 – RISULTATI E DISCUSSIONI

Nella presente ricerca, il CEO è stato somministrato per inalazione a soggetti sani e abbiamo esaminato gli effetti dell'olio sul sistema nervoso umano. L'attività dell'onda cerebrale e i parametri ANS (pressione sanguigna, frequenza cardiaca, frequenza respiratoria e temperatura cutanea) sono stati registrati come indicatori del livello di attivazione del sistema nervoso. Inoltre, abbiamo studiato gli effetti del CEO sugli stati d'animo eseguendo un'autovalutazione soggettiva al fine di valutare i livelli di eccitazione.

3.1 – Parametri del Sistema Nervoso Autonomo

L'inalazione di CEO è stata correlata con le variazioni dei parametri ANS e la temperatura cutanea è aumentata in

modo significativo ($p < 0,05$). I dati di vari parametri ANS sono stati confrontati durante il riposo (controllo) e l'inalazione del CEO come mostrato nella Tabella 3. Nel 60% dei soggetti la frequenza cardiaca era aumentata durante l'esposizione al CEO. Al contrario, la pressione diastolica era diminuita nell'80% dei soggetti. Ma questi dati non hanno raggiunto il cambiamento statistico. Questi cambiamenti dei parametri ANS indicavano un coinvolgimento del sistema nervoso autonomo e del sistema nervoso parasimpatico (PNS). Gli effetti stimolatori su ANS e PNS possono essere spiegati attraverso la presenza di monoterpeni (limonene e α -pinene) presenti in CEO. **Tabella 3:** In dettaglio i valori, la media e la deviazione standard dei parametri ANS per le condizioni di riposo e dopo l'inalazione di olio essenziale di cannabis.

Soggetti	Dati Demografici				Parametri ANS									
	Età	Peso (kg)	Altezza (cm)	BMI (kg/m)	Riposo				Olio Essenziale di Cannabis					
					Pressione arteriosa sistolica (mmHg)	Pressione arteriosa diastolica (mmHg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Frequenza respiratoria (bpm)	Temperatura della pelle (°C)	Pressione arteriosa sistolica (mmHg)	Pressione arteriosa diastolica (mmHg)	Frequenza cardiaca (bpm)	Frequenza respiratoria (bpm)	Temperatura della pelle (°C)
M1	57	90	176	29,5	140	90	88	14	36,5	150	95	88	13	36,5
M2	30	100	170	34,6	120	80	66	18	36,3	115	75	74	14	36,7
F1	30	55	165	20,2	88	65	72	14	36,6	85	60	72	15	36,8
M3	50	95	172	32,11	125	95	62	15	36,2	120	80	75	15	36,4
F2	37	50	162	19,0	110	70	88	18	36	108	65	94	20	36,4
MEAN	40,8	78	169	26,9	116,6	80	75,2	15,8	36,3	115,6	75	80,6	15,4	35,6
SD (\pm)	12,2	24,0	5,6	7,2	19,3	12,7	12,2	2,1	0,24	23,4	13,7	9,8	2,7	0,18

$< 0,05$ significato rispetto alla condizione di riposo; M: Maschio; F: Femmina. Il α -pinene inibisce l'acetilcolinesterasi [21], che risulta nell'attivazione del PNS e questo potrebbe essere responsabile della riduzione della pressione diastolica. Mentre gli effetti stimolatori sul sistema simpatico determinati dal limonene potrebbero essere responsabili dell'aumento della frequenza cardiaca e della temperatura della pelle [22].

3.2 – Parametri Emotivi

Tutti i soggetti hanno trovato piacevole il CEO. Le alterazioni degli stati d'animo dopo l'esposizione al CEO sono mostrate nella Tabella 4. I soggetti si sentivano più calmi, rilassati ed energici, erano di buon umore e avevano aumentato la sensazione di fame e il soggetto con mal di testa non aveva più dolore. Questi risultati indicano che l'inalazione del CEO aumenta il livello di rilassamento e il benessere generale valutato attraverso l'autovalutazione dei soggetti del test. Questo effetto rilassante e ansiolitico su ANS potrebbe essere spiegato dall'abbondanza di limonene, mircene e β -cariofillene, componenti principali dell'EO. Diversi studi su animali ed esseri umani suggeriscono che il limonene può essere

un potente agente ansiolitico tramite 5-HT. Inoltre, il limonene ha dimostrato effetti antistress sul cervello dei ratti. Bahia e colleghi hanno scoperto che il b-cariofillene ha un'attività ansiolitica e antidepressiva in un modo dipendente dal recettore CB2 [10, 22]. **Tabella 4:** percentuali dei punteggi degli stati emotivi dopo l'inalazione di olio essenziale di cannabis.

Soggetti	Dati Demografici				Stati Emotivi (autovalutazione)							
	Età	Peso (kg)	Altezza (cm)	BMI (kg/m)	Ansia	Calma	Fame	Iilarità	Pesantezza occhi	Stanchezza	Apatia	Energia
M1	57	90	176	29,5	Diminuzione	-	Aumento	Aumento	-	-	Aumento	Aumento
M2	30	100	170	34,6	Diminuzione	Aumento	Aumento	-	Aumento	-	-	Diminuzione
F1	30	55	165	20,2	-	Aumento	Aumento	-	Aumento	-	Aumento	Diminuzione
M3	50	95	172	32,1	-	Aumento	Aumento	-	Aumento	-	-	Diminuzione
F2	37	50	162	19,0	-	Aumento	-	Aumento	-	-	-	Aumento
%					40%	80%	80%	40%	60%	-	40%	60%/40%

M: Maschio; F: Femmina. Il mircene, il componente principale del CEO, ha un'attività sedativa, analgesica e rilassante [23, 24]. Pertanto, questi risultati confermano che il CEO contiene componenti bioattivi che elevano l'umore e che risultano vantaggiosi per i suoi utenti.

3.3 – Parametri EEG

L'analisi spettrale EEG è stata effettuata con la valutazione quantitativa di finestre su 2 secondi con Interpolazione Algoritmo Rettangolare.

Sono state valutate cinque bande di frequenza (delta, theta, alfa, beta 1 e beta 2) e i valori di potenza (μV^2), ampiezza (μV), potenza relativa (μV^2) e frequenza media sono stati calcolati durante il riposo, durante l'inalazione di SA0, e durante gli stati di inalazione del CEO. Le aree studiate sono state suddivise nelle regioni del cervello dell'area posteriore destra (P4-02) e dell'area posteriore sinistra (P3-01). La registrazione dei dati mostra un'alterazione dell'EEG durante l'esposizione al CEO. Ci sono stati cambiamenti evidenti di potenza, ampiezza e potenza relativa della banda in onde alfa, theta, delta e beta come riportato nelle Tabelle 5, 6, 7 e 8 (valore medio e mediano).

Tabella 5: Significato e valori di potenza media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis..

Area del Cervello	Riposo	Olio di mandorle dolci	Olio essenziale di canapa	p Valore
Potenza Theta (μV^2)				
P4-02	3,286 (2,77)	3,704 (2,75)	3,366 (3,36)	0,268
P3-01	3,166 (3,19)	3,522 (3,16)	7,776 (5,21)	0,497
Alpha power (μV^2)				
P4-02	41,266 (38,95)	48,592 (39,41)	58,788 (40,17)	0,599
P3-01	46,698 (48,45)	36,8 (30,88)	51,036 (51,26)	0,268
Delta power (μV^2)				
P4-02	10,734 (4,68)	18,96 (12,23)	15,36 (15,72)	0,167
P3-01	8,768 (8,4)	13,756 (8,14)	19,542 (17,09)	0,268
Beta 1 power (μV^2)				
P4-02	5,816 (4,61)	8,778 (5,53)	9,05 (7,12)	0,849
P3-01	6,402 (8,19)	8,01 (7,61)	8,268 (8,4)	0,849
Beta 2 power (μV^2)				
P4-02	3,086 (4,05)	2,47 (3,08)	2,83 (3,1)	0,268
P3-01	2,714 (2,64)	2,918 (2,3)	3,734 (4,14)	0,849

SA0: Olio di Mandorle Dolci; CEO: Olio Essenziale di Canapa.

Table 6: Significato e valori di potenza relativa media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis..

Area Cervello	Riposo	Olio di mandorle dolci	Olio essenziale di canapa	p Valore
Theta PotR				
P4-02	5,082 (4,06)	5,048 (4,61)	4,642 (3,78)	0,268
P3-01	5,01 (5,53)	5,386 (5,67)	7,248 (6,32)	0,497
Alpha PotR				
P4-02	65,098 (69,39)	58,608 (60,74)	60,042 (63,23)	0,497
P3-01	67,488 (68,22)	55,212 (56,46)	55,746 (50)	0,268
Delta PotR				
P4-02	15,64 (14,32)	22,254 (24,25)	21,284 (25,16)	0,497
P3-01	13,234 (13,36)	21,606 (20,48)	23,34 (25,39)	0,497
Beta 1 PotR				
P4-02	8,224 (8,4)	9,444 (7,98)	9,09 (9,89)	1,00
P3-01	9,106 (7,57)	12,054 (8,59)	8,318 (9,4)	0,849
Beta 2 PotR				
P4-02	4,482 (2,97)	3,028 (2,82)	3,432 (2,48)	0,05308*
P3-01	3,986 (2,84)	4,226 (3,89)	3,862 (3,54)	0,849

SA0: olio di mandorle dolci; CEO: olio essenziale di canapa. *Il CEO differisce dal riposo con un p valore < 0,05.

Table 7: Significato e valori di potenza di ampiezza media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis.

Area del Cervello	Riposo	Olio di Mandorle dolci	Olio essenziale di canapa	p Valore
Theta Amp				
P4-02	3,11 (2,89)	3,336 (3,06)	3,142 (3,12)	0,268
P3-01	3,082 (3,13)	3,234 (3,18)	4,066 (3,99)	0,497
Alpha Amp				
P4-02	10,574 (10,06)	10,104 (9,63)	11,204 (10,07)	0,599
P3-01	10,614 (10,37)	8,88 (8,4)	10,872 (11,65)	0,073
Delta Amp				
P4-02	4,312 (3,63)	5,564 (5,25)	5,45 (5,55)	0,073
P3-01	4,148 (4,4)	5,246 (4,43)	6,06 (5,53)	0,167
Beta 1 Amp				
P4-02	4,946 (4,76)	5,32 (5,2)	5,548 (5,87)	0,599
P3-01	5,06 (5,85)	5,37 (6,07)	5,592 (6,36)	0,849
Beta 2 Amp				
P4-02	3,526 (4,14)	3,296 (3,76)	3,458 (3,72)	0,268
P3-01	3,408 (3,56)	3,432 (3,56)	3,838 (4,28)	0,958

SA0: olio di mandorle dolci; CEO: olio essenziale di canapa.

Table 8: Significato e valori medi di frequenza media e p valore per condizione di riposo, inalazione di olio di mandorle dolci e inalazione di olio essenziale di cannabis.

Area del Cervello	Riposo	Olio di mandorle dolci	Olio essenziale di canapa	p Valore
Media Theta				
P4-02	5,854 (5,83)	5,772 (5,78)	5,732 (5,84)	0,497
P3-01	5,906 (5,930)	5,848 (5,89)	5,82 (5,94)	0,849
Media Alpha				
P4-02	9,982 (9,99)	10,274 (10,28)	10,094 (10,04)	0,00066*
P3-01	9,984 (9,96)	10,178 (10,13)	10,026 (9,84)	0,268
Media Delta				
P4-02	1,572 (1,61)	1,464 (1,41)	1,474 (1,3)	0,849
P3-01	1,452 (1,46)	1,428 (1,48)	1,508 (1,38)	0,958
Media Beta 1				
P4-02	14,182 (14,3)	13,89 (14,16)	14,092 (14,58)	0,167
P3-01	14,026 (14,19)	14,082 (14,34)	14,256 (14,52)	0,599
Media Beta 2				
P4-02	20,026 (20,07)	20,592 (20,57)	20,266 (20,31)	0,00332*
P3-01	20,34 (20,55)	20,348 (20,54)	19,982 (19,91)	0,0731

SA0: olio di mandorle dolci; CEO: olio essenziale di canapa. * CEO differisce da SA0 con p valore <0,05.

Durante l'inalazione del CEO, la potenza, la potenza relativa e l'ampiezza delle onde alfa in entrambe le regioni del cervello erano aumentate e la frequenza media per alfa aumentava significativamente (rispetto alla SA0) nella zona del cervello P4-02 ($p < 0,05$). Anche la potenza e la potenza relativa cambiano nelle onde theta e delta nella regione del cervello posteriore sinistro. Al contrario, la potenza nell'onda delta nella regione del cervello posteriore destra è diminuita. Una diminuzione significativa è stata osservata nel caso della potenza relativa dell'onda beta 2 (rispetto alla condizione di riposo) e della frequenza media (rispetto a SA0) in P4-02 ($p < 0,05$), Figure 2 e 3. La presente ricerca mostra gli effetti dell'inalazione del CEO sulle onde cerebrali. Questa ricerca ha mostrato che l'attività alfa (8-13 Hz)

e theta (4-8 Hz) aumentava durante l'esposizione al CEO nelle regioni posteriori, e per lo più regioni del cervello P3-01 dell'area posteriore sinistra. Inoltre, la frequenza media alfa è aumentata significativamente nella regione P4-02. Questi risultati mostrano una concordanza con gli studi EEG passati sugli effetti degli odori che hanno dimostrato un aumento dell'attività alfa mediante la somministrazione di diversi EO come lavanda, camomilla, α -pinene e olio di limonene [25-28]. Invece l'attività alfa è attenuata in condizioni di tensione emotiva e stress [29].

Figure 2: Figura 2: Ogni pannello mostra la media di potenza, la potenza relativa, la frequenza media ed i valori di ampiezza delle attività alfa e theta per gli stati di inalazione di olio essenziale di mandorle dolci (SAO) e olio essenziale di canapa (CEO). Le onde theta e delta sono aumentate principalmente in P3-01.

Figura 3: valori di frequenza media e potenza relativi ad alfa e beta 2 con una differenza significativa nell'area P4-02 del cervello. L'evidenza EEG del rilassamento può essere vista in varie pratiche come meditazione, yoga, Qigong e consapevolezza [30, 31]. Lo studio tra le persone che meditano può dimostrare cambiamenti dell'EEG simili con l'inalazione del CEO, che si presenta come aumento delle attività theta e alfa nel cervello durante la meditazione [32, 33]. Inoltre, gli studi di Aftanas [34-37] mostrano che durante la meditazione c'è anche il rilascio di ormoni come la melatonina, la serotonina e il cortisolo. Questi risultati forniscono un supporto che aumenta l'attività delle onde theta e alfa causando una serie di effetti generali di rilassamento e ansiolitici sul cervello e anche alcune possibili diminuzioni del dolore. Pertanto, i dati registrati dopo l'inalazione del CEO mostrano effetti rilassanti e ansiolitici sul cervello a livello di ANS, SNC e stati d'animo. A livello dell'umore si registra una sensazione di calma, rilassamento e diminuzione dell'ansia, che indica il coinvolgimento del sistema limbico.

Le variazioni dei parametri ANS (frequenza cardiaca, temperatura cutanea e pressione diastolica) possono essere spiegate dall'attività α -pinene sul sistema parasimpatico e dall'attività del limonene sull'azione del sistema simpatico. Komiya et al. [22] hanno scoperto che il limonene aumenta la serotonina nella corteccia prefrontale e la dopamina (DA) nell'ippocampo mediata tramite 5-HT1A. Questo determina l'attivazione diretta del sistema simpatico. A livelli di attività del sistema

nervoso centrale, le onde alfa e theta aumentavano indicando un effetto rilassante e l'effetto antidepressivo e antiansietico dovuto al β -cariofillene e al limonene. L'azione analgesica del CEO sul soggetto con mal di testa può essere spiegata dall'aumento delle onde alfa e theta e dall'abbondanza di terpeni come mircene, limonene e β -cariofillene.

4 – CONCLUSIONI

La piccola popolazione di studio è un limite di questo studio, ma è comunque uno studio preliminare. Sono necessari ulteriori studi sull'effetto dell'amministratore delegato sul cervello con un campione più ampio per avere un numero maggiore di dati significativi. Tuttavia, i risultati forniscono un certo supporto per includere l'amministratore delegato in una prospettiva integrata di terapia mirata ad alleviare lo stress o la depressione.

I risultati suggeriscono il verificarsi del rilassamento positivo e degli effetti ansiolitici del CEO. Questi risultati dimostrano che il CEO ha influenzato la risposta del sistema nervoso autonomo dell'attività cerebrale e gli stati d'animo.

Abbreviazioni

ANS: sistema nervoso autonomo

CNS: sistema nervoso centrale

CB2: tipo di recettore cannabinoide 2

EEG: Elettroencefalografia

E0: olio essenziale

CEO: olio essenziale di cannabis

SAO: olio di mandorle dolci

GC / FID: rivelatore a ionizzazione di fiamma

GC / EIMS: spettrometria di massa a ionizzazione elettronica con gascromatografia

PNS: sistema nervoso parasimpatico

THC: Tetraidrocannabinolo

Conflitto di interessi

Tutti gli autori dichiarano che non ci sono conflitti di interesse riguardo alla pubblicazione di questo articolo.

Riferimenti

1) A. Pauli e H. Schilcher, "Attività antimicrobica in vitro di oli essenziali monografati nella Farmacopea europea", in Manuale di oli essenziali: scienza, tecnologia e applicazioni, KHC Baser e G. Buchbauer, Eds., Pp. 353-548, CRC Press, 6th edition,

2010. [Visualizza su Google Scholar](#)

2) R. Brenneisen e M. A. ElSohly, "Profili cromatografici e spettroscopici di", *Journal of Forensic Sciences*, vol. 33, no. 6, pp. 1385-1404, 1988. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#)

3) M. A. ElSohly e D. Slade, "Costituenti chimici della marijuana: la complessa miscela di cannabinoidi naturali", *Life Sciences*, vol. 78, n. 5, pp. 539-548, 2005. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

4) U. Kriese, E. Schumann, W. E. Weber, M. Beyer, L. Brühl e B. Matthäus, "Contenuto di olio, composizione di tocoferolo e modelli di acidi grassi dei semi di 51 genotipi di *Cannabis sativa* L.," *Euphytica*, vol. 137, n. 3, pp. 339-351, 2004. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

5) C. Leizer, D. M. Ribnicky, A. Poulev, D. Dushenkov e I. Raskin, "La composizione dell'olio di semi di canapa e il suo potenziale come un'importante fonte di nutrimento", *Journal of Nutraceuticals, Functional & Medical Foods*, vol. 2, no. 4, pp. 35-53, 2000. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

6) C. E. Turner, M. A. Elsohly, ed E. G. Boeren, "Costituenti della *Cannabis sativa* L. XVII. Una recensione dei costituenti naturali," *Journal of Natural Products*, vol. 43, n. 2, pp. 169-234, 1980. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

7) A. Bertoli, S. Tozzi, L. Pistelli e L. G. Angelini, "Infiorescenze di fibre di canapa: dai residui delle colture alla produzione di olio essenziale," *Colture e prodotti industriali*, vol. 32, no. 3, pp. 329-337, 2010. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

8) E. B. Russo, "Taming THC: potenziale sinergia di cannabis e effetti di entourage di fitocannabinoidi-terpenoidi", *Journal of Pharmacology*, vol. 163, pp. 1344-1364, 2011. [Visualizza su Google Scholar](#)

9) L. Nissen, A. Zatta, I. Stefanini et al., "Caratterizzazione e attività antimicrobica di oli essenziali di varietà industriali di canapa (*Cannabis sativa* L.)," *Fitoterapia*, vol. 81, n. 5, pp. 413-419, 2010. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

10) A. Bahia, S. Al Mansouri, M. Al Amori, M. N. Nurulain e S. Ojha, "β-Caryophyllene, un agonista del recettore CB2 producono molteplici cambiamenti comportamentali rilevanti o ansia e depressione nei topi," *Fisiologia e comportamento*, vol. 135, pp. 119-124, 2014. [Visualizza su Google Scholar](#)

11) B. d'Acampora Zellner, P. Dugo e L. Mondello, *Analisi di oli essenziali*, K. Hunsu Can Baser e G. Buchbauer, Eds., *Manuale di oli essenziali*, CRC Press Publisher, 2008a.

12) B. d'Acampora Zellner, C. Bicchi, P. Dugo, P. Rubiolo, G. Dugo e L. Mondello, "Indici di ritenzione lineare in analisi gascromatografica: una rassegna," *Flavor and Fragrance Journal*, vol. 23, no. 5, pp. 297-314, 2008. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

13) R. P. Adams, *Identificazione di componenti di olio essenziale mediante gascromatografia / spettroscopia di massa*, Allured Publishing Corporation, Carol Stream, IL, USA, 4a edizione, 2007.

14) Nist / Epa / nih, *Mass Spectral Library*, Istituto nazionale degli standard e della tecnologia, Gaithersburg, Mary, USA, 2005.

15) J. P. Kline, G. C. Blackhart, K. M. Woodward, S. R. Williams e G. E. R. Schwartz, "L'asimmetria anteriore elettroencefalografica cambia nelle donne anziane in risposta a un odore piacevole e sgradevole," *Psicologia biologica*, vol. 52, n. 3, pp. 241-250, 2000. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

16) E. Stenhagen, S. Abrahamsson e F. W. McLafferty, "Registro di dati spettrali di massa", *Journal of Molecular Structure*, vol. 31, no. 2, p. 415, 1976. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#)

17) P. Brauchli, P. B. Rüegg, F. Etzweiler e H. Zeier, "Alterazione elettrocorticale e autonoma mediante somministrazione di un odore gradevole e sgradevole", *Chemical Senses*, vol. 20, no. 5, pp. 505-515, 1995. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

18) C. Chrea, D. Grandjean, S. Delplanque et al., "Mappare lo spazio semantico per l'esperienza soggettiva delle risposte emotive agli odori", *Chemical Senses*, vol. 34, n. 1, pp. 49-62, 2009. [Visualizza su Publisher](#) ·

[Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

19) S.S. Schiffman, E.A. Sattely-Miller, M.S. Suggs e B.G. Graham, "L'effetto di odori piacevoli e lo stato ormonale dell'umore delle donne nella mezza età," *Brain Research Bulletin*, vol. 36, no. 1, pp. 19-29, 1995.

[Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

20) W. Sayorwan, N. Ruangrunsi, T. Piriyaunyporn, T. Hongratanaworakit, N. Kotchabhakdi, e V. Siripornpanich, "Effetti dell'olio di rosmarino inalato su sentimenti soggettivi e attività del sistema nervoso", *Scientia Pharmaceutica*, vol. 81, n. 2, pp. 531-542, 2013.

[Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

21) I. Orhan, S. Aslan, M. Kartal, B. Şener e K. Hüsni Can Başer, "Effetto inibitorio del *Rosmarinus officinalis* L. turco sugli enzimi acetilcolinesterasi e butirrilcolinesterasi," *Chimica degli alimenti*, vol. 108, n. 2, pp. 663-668, 2008.

[Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

22) M. Komiya, T. Takeuchi ed E. Harada, "Il vapore di olio di limone provoca un effetto antistress attraverso la modulazione delle attività 5-HT e DA nei topi," *Behavioral Brain Research*, vol. 172, n. 2, pp. 240-249, 2006.

[Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

23) N. G. Bisset e M. Wichtl, *Farmaci fitoterapici e fitofarmaci: un manuale per la pratica su base scientifica*, CRC Press, 3a edizione, 2004.

24) V. S. N. Rao, A. M. S. Menezes, e G. S. B. Viana, "Effetto del mircene sulla nocicezione nei topi", *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, vol. 42, pp. 877-878, 1990.

[Visualizza su Google Scholar](#) · [View at Scopus](#)

25) M. A. Diego, N. A. Jones, T. Field et al., "L'aromaterapia influenza positivamente l'umore, i modelli EEG di vigilanza e calcoli matematici," *International Journal of Neuroscience*, vol. 96, n. 3-4, pp. 217-224, 1998.

[Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

26) T. S. Lorig e G. E. Schwartz, "Cervello e odore: I. Alterazione dell'EEG umano mediante somministrazione di odori", *Psychobiology*, vol. 16, n. 3, pp. 281-284, 1988.

[Visualizza su Google Scholar](#) · [View at Scopus](#)

27) R. Masago, T. Matsuda, Y. Kikuchi et al., "Effetti di

inalazione di oli essenziali sull'attività EEG e valutazione sensoriale", Journal of Physiological Anthropology e Applied Human Science, vol. 19, no. 1, pp. 35-42, 2000. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

28) W. Sayorwan, V. Siripornpanich, T. Piriyaupunaporn, T. Hongratanaworakit, N. Kotchabhakdi e N. Ruangrunsi, "Gli effetti dell'inalazione di olio di lavanda su stati emotivi, sistema nervoso autonomo e attività elettrica cerebrale," Journal of the Medical Associazione della Thailandia, vol. 95, no. 4, pp. 598-606, 2012. [Visualizza su Google Scholar](#) · [View at Scopus](#)

29) E. Niedermeyer, "L'EEG normale dell'adulto sveglio", in Elettroencefalogramma: Principi di base, Applicazioni cliniche e Campi correlati, E. Niedermeyer e F. Lopes da Silva, Eds., Pp. 149-173, Williams & Wilkins, Philadelphia, Pennsylvania, 4 edition, 1998. [Visualizza su Google Scholar](#)

30) P. L. Faber, D. Lehmann, S. Tei et al., "Imaging sorgente EEG durante due meditazioni Qigong," Cognitive Processing, vol. 13, no. 3, pp. 255-265, 2012. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

31) H. Sugano, "Effetti degli odori sulla funzione mentale", Sensi chimici, vol. 26, pp. 191-194, 1989. [Visualizza su Google Scholar](#)

32) G. D. Jacobs e H. Benson, "Mappatura EEG topografica della risposta di rilassamento," Biofeedback e autoregolamentazione, vol. 21, n. 2, pp. 121-129, 1996. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

33) T. Takahashi, T. Murata, T. Hamada et al., "I cambiamenti nell'EEG e l'attività nervosa autonoma durante la meditazione e la loro associazione con i tratti della personalità", International Journal of Psychophysiology, vol. 55, no. 2, pp. 199-207, 2005. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

34) L. Aftanas e S. Golosheykin, "Impatto della pratica regolare della meditazione sull'attività EEG a riposo e durante le emozioni negative evocate", International Journal of Neuroscience, vol. 115, n. 6, pp. 893-909, 2005. [Visualizza su Publisher](#) · [Visualizza su Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

35) L. I. Aftanas e S. A. Golocheikine, "Cambiamenti

nell'attività corticale in stati alterati di coscienza:
Lo studio della meditazione mediante EEG ad alta
risoluzione," Human Physiology, vol. 29, no. 2, pp.
143-151, 2002. [Visualizza su Google Scholar](#)

36) L. I. Aftanas e S. A. Golocheikine, "La complessità
dinamica non lineare dell'EEG umano durante la
meditazione", Neuroscience Letters, vol. 330, no. 2, pp.
143-146, 2002. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su
Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

37) L. I. Aftanas e S. A. Golocheikine, "La linea mediana
anteriore e frontale umana e l'alfa inferiore riflettono
lo stato emotivamente positivo e l'attenzione
interiorizzata: indagine EEG ad alta risoluzione sulla
meditazione," Neuroscience Letters, vol. 310, no. 1, pp.
57-60, 2001. [Visualizza in Publisher](#) · [Visualizza su
Google Scholar](#) · [Visualizza su Scopus](#)

Canapa, Aromi ed Essenze: un Viaggio tra Chimica e Aromaterapia

**La natura è una grande
profumiera. Anche questa
volta mi ha stupito con la
sua arte di miscelare
meravigliose sostanze
chimiche creando blend
armonici e perfetti...**

Durante la stagione 2015, grazie all'enorme
impegno impiegato e alla preziosa
collaborazione con persone competenti di
diversi settori, siamo stati in grado di

collezionare diverse campionature di Oli Essenziali di Canapa Sativa.

Ottenuti tramite un processo di distillazione in corrente di vapore, successivamente alla loro maturazione, i campioni sono stati presentati a diverse persone tra cui [Giorgia](#). Laureata in scienze erboristiche ha potuto specializzarsi durante gli anni, concentrando le sue attenzioni sugli oli essenziali soprattutto ad uso erboristico e profumieristico, dove tutt'ora mette a disposizione la sua esperienza organizzando [corsi e consulenze personalizzate di profumoterapia](#)

Ecco [l'articolo](#) da lei redatto a seguito dell'incontro avvenuto: " ...La Natura è un grande profumiera. Anche questa volta è riuscita a stupirmi con la sua arte di miscelare meravigliose sostanze chimiche, creando blend armonici e perfetti. In questo post ti voglio condurre in dimensioni invisibili agli occhi, tra le molecole e il loro profumo. Non hai altro che il tuo naso per credere a ciò che ti racconterò, ti fiderai di lui?

E' da tempo che volevo scrivere a proposito della composizione chimica delle essenze, e la canapa è una buona occasione per raccontarti di un gruppo di fragranti composti chimici, responsabili del profumo di una infinità di oli essenziali: i terpeni. Questa classe di sostanze è composta da atomi di carbonio e idrogeno. Il primo step per la creazione del terpene è l'isoprene con 5 atomi di carbonio e 8 di idrogeno. I terpeni più diffusi in aromaterapia si suddividono in tre gruppi a seconda di quanti isopreni si contano nella

loro struttura:

- **MONOTERPENI** (2 molecole di isoprene); sono molecole molto leggere e volatili, sono note di testa e vengono distillate con molta facilità. Generalmente hanno proprietà antibatteriche, antisettiche, espettoranti, stimolanti. tra i monoterpeni più diffusi troviamo il beta mircene, beta ocimene, alfa e beta pinene, limonene, beta felandrene.
- **SESQUITERPENI**: (3 molecole di isoprene); hanno proprietà analgesiche, antispasmodiche e antinfiammatorie; tra questi troviamo il beta cariofillene, il camazulene, alfa e beta farnesene.
- **DITERPENI**: 4 isopreni formano una grossa molecola chiamata diterpene; la loro grandezza e quindi il più alto peso molecolare rispetto alle precedenti, ne rende difficile la distillazione.

*ciò che interessa nel nostro viaggio, sono i primi due gruppi: **ricordati i monoterpeni e i sesquiterpeni.*** L'olio essenziale di Cannabis Sativa viene prodotto tramite distillazione in corrente di vapore delle infiorescenze femminili. Circa due settimane fa ho avuto la fortuna di sentire l'odore di diverse frazioni di distillazione che mi hanno aiutata a percepire meglio le singole sfaccettature olfattive di questa rara essenza!

...Prima di svelarti quali sono i terpeni che compongono l'olio essenziale, ti riporto il summit delle mie sensazioni olfattive di

quella giornata (o.e. sta per olio essenziale):

Note di Testa

Note di Cuore

Note di Fondo

Ricordano l'o.e. di camomilla romana, di mela verde a tratti, più acri di o.e.semi di angelica; intense note conifere di o.e. di abete, a tratti profumo di salvia appena raccolta; intense ma labili note di scorza di limone, fugaci note di lavanda. Note resinose che ricordano l'incenso, l'olio essenziale di Elemi e Ginepro. Sentori di assoluta di fieno (l'assoluta di fieno è speciale e molto preziosa: ricorda la dolcezza di una serata estiva in un campo di fieno, di erba, a tratti di menta e, in generale, il profumo della labiate), di camomilla blu; le note di fieno di alternano a tratti con note amare che ricordano il carciofo. In questo profumo c'è la potenza della Natura, una Natura dimenticata di cui la canapa racchiude tutti i ricordi ancestrali; infatti dalla descrizione sopra emergono 3 grandi archetipi olfattivi, odori che accompagnano l'umanità dalla notte dei tempi: **Le conifere: l'albero; L'incenso: la spiritualità; Il fieno: la Natura selvaggia.**

Nel suo insieme l'odore della canapa è come la musica Jazz, riesce a creare una sinfonia e una armonia sul gioco di note contrastanti che si danno il cambio fino alla fine. I terpeni sono responsabili delle melodie odorose della canapa, ma non solo...

andando a confrontare la composizione chimica dell'olio essenziale di canapa con la composizione degli oli essenziali citati nella descrizione olfattiva sopra, ho scoperto che le molecole caratterizzanti sono le stesse, come un anello di congiunzione profumato tra queste piante.

Vuoi Scoprire il loro odore nel dettaglio?**ALFA-PINENE** (antisettico, antibatterico, antifungino, espettorante): odore fresco speziato, è presente in diverse specie di Pinus, nell'abete, nell'angelica nel galbano, nel larice, infatti è la molecola che nella canapa mi ha evocato le conifere.**BETA-PINENE** (ha le stesse proprietà dell'alfa pinene): nota fresca verde presente nel pino Douglas, nel galbano, nel limone nell'issopo: nella canapa mi ha evocato l'odore di limone e quello verde di mela.**MIRCENE** (antiossidante): presente in notevoli quantità negli oli essenziali di incenso, galbano e ginepro è quella nota che nella canapa riconduce alla sensazione verde-resinosa, forse quella più caratterizzante di questo profumo, la nota di cuore.**LIMONENE** (anticolesterolemiche): presente nel limone, bergamotto, angelica, verbena, camomilla selvatica è la nota che evoca la testa pungente dell'o.e. di canapa.**ALPHA-HUMULENE**: è un sesquiterpene presente anche nel luppolo ed è uno dei responsabili dell'aroma della birra; ho scoperto che esiste anche l'olio essenziale di luppolo e io non ho ancora avuta modo di trovarlo ma, dalla descrizione olfattiva si intuisce che l'aroma di fieno-amaro e carciofo possa essere ricondotto all'humulene.**Niente thc nell'olio essenziale di canapa**: infatti anche le piccolissime

concentrazioni (a norma di legge!) di thc presenti nei fiori, a causa dell'elevato peso molecolare, non riescono a essere distillate.

Gli oli che ho descritto nel post sono quelli dei ragazzi di **Emil-Canapa** (emilcanapa.it) e di Matteo **Bolognesi di Monte Spada** (monte-spada.it/) che stanno riportando in vita la filiera della canapa; il rapporto ml/euro è paragonabile all'olio essenziale di camomilla romana e blu o a quello di Elicriso; una perla rara da provare per chi ama il mondo delle essenze botaniche.

L'olio essenziale possiede proprietà aromaterapiche riconducibili all'azione dei singoli componenti terpenici; in profumeria botanica è una nota davvero interessante per profumi maschili: si può associare a tutti gli agrumi, lavanda, salvia sclarea, pino; solo 3-4 gocce di essenza di canapa nel diffusore profumano la stanza di resine, fieno e conifere creando una atmosfera distensiva e piacevole.

Ti è piaciuto questo viaggio nella magica canapa? spero di essere riuscita a trasmetterti anche solo in parte le emozioni che questo profumo mi ha dato!

Leggi l'articolo originale redatto da Giorgia Gamberini su goccedituberosa.net

Orto Sinergico: Guida Alla Creazione dei Primi Bancali

L'origine di questo tipo di aiuola è dovuta dalla necessità di esportare nel mediterraneo, dunque

in un clima occidentale,
l'agricoltura naturale nata in
Oriente con Masanobu Fukuoka.

Lo schema di progettazione
dell'orto per mezzo dei bancali
presenta un grande vantaggio:
dividendo chiaramente l'area
calpestable da quella coltivabile
si mantiene quest'ultima intatta
evitandone compattamento e
smottamento.

Questo consente di preservare la
fertilità del nostro suolo
tutelando la salute dei
microrganismi che compongono
l'Humus. Per dare luogo ad un orto,
indipendentemente che sia sinergico o
tradizionale, dobbiamo scegliere un luogo
secondo poche ma essenziali osservazioni.

La parcella di terreno scelta per la nostra
cultura deve necessariamente avere
determinati requisiti:

- terreno in salute che si presti alla
coltivazione
- esposizione alla luce solare non inferiore
alle sei ore giornaliere
- possibilità di attingere ad una fonte di
acqua specialmente nelle stagioni calde
- breve distanza dalla abitazione per poter
essere raggiunto in base alle cure che
necessita

Preparazione del suolo

In vista della futura formazione dei bancali sarà necessario alleggerire il terreno. Per farlo possiamo scegliere tra due ben distinte operazioni, una meccanica ed "immediata" che ci farà risparmiare tempo, e l'altra Naturale che darà alla nostra terra equilibrio e nutrimento richiedendo però decisamente più attenzioni.

Concimazione Verde o Sovescio

Consiste nel seminare uno specifico tipo di pianta o una specifica varietà di piante che svolgeranno una duplice azione, oltre a lavorare il suolo tramite le loro radici al nostro posto risparmiandoci fatica e spese eventuali, fertilizzeranno la terra grazie alla loro azione benefica di apporto di materia organica. Generalmente per il sovescio vengono utilizzate 3 diverse famiglie di piante:

- GRAMINACEE: per la maggiore si usano in consociazione con le altre due varietà per aumentare la quantità di materia organica.
- CROCIFERE: utili nella stagione pre-invernale. pianta di rapida crescita, grande sviluppo vegetativo.
- LEGUMINOSE: le più importanti piante da sovescio in quanto capaci di catturare l'azoto atmosferico e fissarlo nel terreno. Formano dei noduli nelle radici dove vivono in simbiosi i bacilli radicecola o rizobium nei quali si stabilisce l'azoto. Lasciate le radici interrate forniscono una fertilizzazione naturale al terreno sia per la coltura consociata sia per quelle future.

Una volta che la coltura giunge a compimento si taglia la pianta al livello del terreno lasciando le radici nel sottosuolo e la parte aerea in superficie.

Lavorazione manuale o tramite mezzo agricolo

Scegliendo uno smottamento manuale del terreno, ottima alleata sarà la forca vanga "fvm".

Se si usasse invece un mezzo agricolo la fresa farà al nostro caso; non disponendo di tale attrezzo un qualsiasi trattore dotato di un rip o puntatore va più che bene! In questo caso potremmo scegliere di aggiungere un poco di concime come inoculo di materia organica, favorendo così le prime semine.

Durante questo passaggio è fondamentale non usare un attrezzo che rivolti la terra, usiamo quindi un mezzo che operi solo uno scasso longitudinale nel terreno.

Lo strato fertile del suolo è quello che si trova in superficie, l'Humus, rivoltandolo e portandolo in profondità lo sterilizziamo letteralmente.

Progettazione dell'Orto

Una volta scelto l'appezzamento adatto e preparato il terreno a dovere passiamo al progetto. Si tengono in considerazione due criteri base per disegnare la forma adatta: esposizione solare e fattore estetico.

Il primo concerne nel tendere ad orientare le aiuole in direzione nord/sud, cosicché i due lati siano esposti rispettivamente ad est/ovest, ivi, entrambi soleggiati.

L'orientamento è sì importante ma può variare in base alle esigenze e possibilità.

Il lato estetico invece non è da sottovalutare, in quanto ci offre la possibilità di creare secondo i nostri gusti e preferenze, così da poter dar luogo con criterio idee e geometria ad un'area coltivata bella e piacevole da vedere.

Con poco, possiamo creare un'opera d'arte che ci regali soddisfazione e benessere ogni qual volta ci si ritrovi.

Misure e Proporzioni

MISURE E PROPORZIONI

La forma ricorda quella trapezoidale e le proporzioni ottimali sono di circa 120 *cm* di larghezza x 30 *cm* di altezza, ottenendo così tre superfici coltivabili: una superiore e due bordure laterali (ovviamente adattabili e proporzionabili in base alle proprie esigenze).

Importante sarà l'intervallo che decideremo di impostare tra i bancali: modelliamolo di almeno 50 *cm* per spostarsi facilmente tra di essi. Nel caso in cui si decidesse di utilizzare un'ampia area culturale sulla quale dovremo intervenire con mezzi agricoli, possiamo modellare intervalli di ampiezza sufficiente da poter essere usufruiti come traccia per le ruote del mezzo stesso. Inizialmente con l'aiuto di badile e vanga facciamo un cumulo di terra dall'aspetto piramidale, al quale in seguito daremo forma e proporzioni grazie ad un rastrello.

Finito di modellare le nostre aiuole passiamo

all'installazione di archi che disporremo a croce piantandoli ai due lati più stretti del bancale. questo sistema aiuterà il propagarsi delle rampicanti nella direzione corretta.

irrigazione

pacciamatura

L'impianto goccia a goccia è il più usato in questo tipo di coltivazione orticola, offrendo notevoli vantaggi come risparmiarci sia il tempo dell'innaffiatura sia una buona quantità di acqua, in quanto ogni singola goccia versata sarà assorbita dal terreno.

Questo è anche uno degli approcci più responsabili che possiamo tenere nei confronti delle preziosissime riserve idriche del nostro Pianeta!

Possiamo procedere posizionando inizialmente l'ala gocciolante sulla superficie dei bancali al di sotto della pacciamatura, collegandola solo successivamente all'impianto centralizzato, in questo modo risparmieremo momentaneamente tempo e denaro da destinare a passaggi prioritari. Indicativamente, ci sarà utile sapere che per una lunghezza di impianto inferiore ai *400 m lineari* non dobbiamo premurarci di altro che usare un tubo di diametro *16 mm* e avere una portata di 2 atmosfere.

Con questa azione andremo a ricoprire il terreno con paglia, foglie, erba o qualsivoglia materiale vegetale facilmente decomponibile.

Noi dobbiamo semplicemente recuperare tale

materia organica, la paglia è la più comoda e reperibile, e coprire i bancali affinché siano protetti dalla dilavazione delle piogge e si prevenga la formazione di una crosta superficiale a causa della calura dei mesi estivi.

Questo trattamento agisce inoltre come regolatore termico favorendo la germinazione dei semi: come fosse una comperta, trattiene d'estate l'umidità e in inverno il calore. Svolge anche un'utilissima attività preventiva contro le erbacce che non avranno luce sufficiente per prevalere sulla cultura da noi seminata.

Da evitare sono però pacciami acidi e ricchi di semi che altrimenti cresceranno a discapito dei nostri ortaggi, come ad esempio fieno ed erbacce spontanee in fiore. Finalmente diamo realmente vita ai nostri bancali!

Seguendo le semplici usanze scegliamo gli ortaggi che preferiamo coltivare tra le semine di stagione, avendo cura di mantenere una rotazione tra di essi varia e costante.

per assicurarci un terreno fertile e sempre in salute è basilare mantenere costantemente tre famiglie di piante sui nostri bancali ed è importante alternare il posto di semina tra ortaggi da radice ed ortaggi da foglia o frutto, ad esempio, seminare le carote dove erano le insalate e viceversa.

- LEGUMINOSE sulla parte alta per garantire un suolo fertile grazie alla loro capacità di fissare l'azoto atmosferico nel terreno.
- LILIACEE sui bordi che aiutano a prevenire l'avvento di agenti patogeni grazie alle loro proprietà nematodicide.
- FIORI & PERENNI che incrementano il flusso di

insetti pronubi e non, favorendo la biodiversità, aiutano inoltre gli ortaggi a occupare costantemente il terreno con le radici. Posizioniamo i fiori dove preferiamo e preventivamente possiamo mettere le piante perenni agli estremi dei bancali dove l'irrigazione arriva più difficilmente

*ora, pazienza e cura, ci doneranno
soddisfazione e frutti non solo
materiali; ma bensì, genuini alimenti
così preziosi per la nostra salute.
BUONA CULTURA !*

In questo articolo abbiamo voluto darvi le nozioni base per poter approcciare prontamente all'agricoltura sinergica. Tuttavia, essendo un argomento degno di maggior interesse, nel prossimo periodo provvederemo ad estendere suddetto articolo in maniera più approfondita ed esaustiva, analizzando quali possono essere i vantaggi di sfruttare gli equilibri in grado di crearsi naturalmente.

Se invece non sai ancora le basi e fondamenta dell'agricoltura sinergica ti consigliamo di dare uno sguardo al [nostro articolo introduttivo!!](#)

Redazione articolo a cura di Rocco Parisi – Gennaio 2016

Gestione della Crescita-

Coltivazione della canapa in Emilia: le principali nozioni da ricordare

Se avremo eseguito nella maniera più corretta possibile le operazioni precedentemente descritte **ci troveremo a poco più di un mese dalla semina con una coltivazione che cresce rigogliosa e omogenea. A questo punto osservarne i vari interessanti sviluppi può essere molto soddisfacente e davvero poco impegnativo.** Tuttavia dobbiamo assicurarci di mantenere le condizioni ideali affinché la pianta possa “lavorare” nel miglior modo possibile.

Solette di coltivazioni precedenti, prolungati periodi di siccità o talvolta l'eccessiva e rapida crescita stessa possono causare interrogativi e problemi non indifferenti.

Strati di terra compatta o solette di coltivazione precedenti

Uno dei punti di forza della pianta di canapa è proprio l'apparato radicale fittonante, come detto più volte, se sarà in grado di svilupparsi adeguatamente farà gran parte del lavoro per una crescita rigogliosa e produttiva. Tuttavia possono essere presenti nel terreno solette di coltivazione dalle

culture precedenti (pensiamo ad un prato di erba medica lasciato stabile anche per 6-8 anni), che a seconda del loro posizionamento potrebbero impedire il corretto svolgimento della prima fase di crescita. Durante questa fase, le radici si svilupperanno in maniera proporzionale, di ca 1-2/3 rispetto alla parte aerea. Pertanto dall'emergenza fino al compimento del primo mese sarebbe bene garantire alle radici almeno 30-40 cm di spazio penetrabile in profondità. In questo modo la pianta potrà sfruttare il fittone per la prima parte della crescita. Solo successivamente, incontrando una eventuale soletta, la pianta potrà usufruire delle radici capillari, che si svilupperanno in qualsiasi direzione.

Nel caso in cui ci trovassimo di fronte ad una situazione simile non tarderemo ad accorgercene. Uno dei segnali più evidenti è la stentata o rallentata crescita delle piante. Se la situazione perdurerà a lungo inizieremo a notare pallori sulla parte apicale della coltivazione, oltre che ad un avvizzimento fogliare, o se già in fase di fioritura con una limitata produzione di fiori tra gli internodi fogliari. Per ovviare ad un problema simile, sempre ammesso che sia possibile (di solito a questo punto se non si sono eseguite correttamente le operazioni di preparazione del terreno sarà impossibile rimediare), dovremo preoccuparci di apportare quanta più acqua o comunque ossigeno possibile alle radici, ad intervalli distanziati ma regolari. Generalmente possono essere d'aiuto le frequenti piogge primaverili, che andranno comunque sostituite da uno o più irrighi se necessario, durante la fase di fioritura che avverrà in estate.

Per quanto possa esser vero che la canapa non necessita di apporti d'acqua artificiali, è anche vero che prolungati periodi in assenza di piogge con temperature elevate anche durante la notte possono compromettere gravemente lo sviluppo della pianta. Se avremo eseguito una corretta preparazione del terreno problemi come in foto non dovrebbero presentarsi, le radici avranno modo di svilupparsi abbondantemente in direzione dell'acqua, e la parte aerea concluderà il lavoro attingendo dall'umidità atmosferica. Diversamente ci troveremo con piante cresciute in modo disomogeneo, con chiazze scoperte e una vegetazione scarna: in questo caso, se non sono previsti rovesci climatici, sarà necessario irrigare.

Esistono diversi pareri riguardo la difficoltà d'irrigazione della canapa, chi sostiene che una normale irrigazione a getto possa rovinare o compromettere lo sviluppo della pianta, e soprattutto delle cime che si spezzerebbero sotto il peso dell'acqua. Dalla nostra esperienza possiamo affermare che un'irrigazione con un normale getto a pioggia non compromette il raccolto per diversi motivi: quando la pianta si trova in carenza d'acqua la sua struttura tende a lignificare ed irrigidirsi, diventando di fatto molto più resistente. Se le piante si spezzano facilmente significa che al loro interno è già presente acqua e non occorrerà irrigare. In secondo luogo, le fasi in cui può essere d'aiuto irrigare sono sempre precedenti alla fase di ultimazione dello sviluppo e maturazione dei semi, in cui la pianta è effettivamente sollecitata dal peso delle cime. Irrigare in fruttificazione avanzata probabilmente non risolverà il problema

migliorando le condizioni di salute della pianta, che darà comunque seme vuoto.

Dovendo irrigare sarà utile pianificare irrigazioni non abbondanti ma piuttosto ad intervalli costanti, in modo da reintrodurre nel terreno quanto più ossigeno possibile tramite il drenaggio dell'acqua.

Prolungati periodi siccitosi

Sopra una coltivazione di canapa in evidente stress idrico, lavvizzimento e il pallore fogliare unite all'assottigliamento delle cime danno vita ad un processo di autodifesa della pianta, in cui essa per riprodursi prova a portare anticipatamente a maturazione il seme, in questo caso vuoto.

Sotto lo stesso campo mentre viene irrigato con un normale getto a pioggia. Il getto è stato lasciato per circa due ore nella stessa posizione, eseguendo una rotazione di almeno 180° con una gittata di circa 30m.

Sopra una coltivazione di canapa per usi industriali, cosmetici e/o erboristici che si sviluppa in altezza. In questo caso le lavorazioni sia meccanizzate che manuali non risentono dell'elevato sviluppo verticale della pianta.

Sotto una coltivazione da seme. Le varietà utilizzate generalmente tenderanno a rimanere più basse e a fiorire leggermente più velocemente. L'eccessiva altezza complicherebbe non di poco la vita di una eventuale mieti-trebbia.

Sopra un esempio di cimatura a confronto con una pianta cresciuta in modo "normale" nella stessa coltivazione. Le piante cresciute nelle stesse condizioni di crescita, e provenienti entrambe da semi identici, differiscono in altezza e produzione.

Sotto un esempio di piante piegate sotto la forza del vento a causa dell'eccessiva altezza e mole di carico nella parte apicale. In un caso simile oltre che esser difficoltosa per l'altezza stessa la raccolta sarà complicata dagli intrecci che si formeranno tra tutte le piante.

Eccessiva crescita

Per quanto possa sembrare paradossale, potremmo trovarci di fronte ad una coltivazione talmente in salute e ben alimentata da eccedere nella crescita e nello sviluppo.

E' utile ricordare che la canapa è una pianta

in grado di adattarsi e svilupparsi alle condizioni di crescita più avverse, rimanendo molto produttiva anche se cresciuta compatta o in spazi ridotti. Una pianta più piccola o con un diverso numero di getti laterali non necessariamente sarà meno produttiva rispetto ad una più grande. Partiamo sempre dal presupposto che una pianta dà il massimo di sé quando trova terreno leggero, acqua e ossigeno, nutrimento e luce.

Esistono diversi modi per controllare lo sviluppo vegetativo della pianta, tuttavia gran parte di essi dipendono da come abbiamo scelto di intervenire nella fase di preparazione del terreno, dalla scelta di una eventuale semina su sodo o altro. La densità di semina sarà uno dei fattori principali da tenere in considerazione a riguardo, per coltivazioni da bacchetta avremo densità che arrivano anche ai 50kg/Ha, scendendo anche a 15-25kg/Ha per le coltivazioni da seme. In altri casi ad esempio, un eccesso di Azoto nel substrato renderà difficile o vano qualsiasi intervento di contenimento, mentre risulta più facile controllare la crescita delle piante attraverso la somministrazione di acqua. Dal colore delle foglie potremo capire lo stato di salute della pianta, se saranno di un verde scuro sapremo che la pianta tenderà a svilupparsi di più e più rapidamente, in questo caso se vogliamo rallentarne la crescita dobbiamo limitarne l'accesso all'acqua (se possibile). Un modo un pochino più invasivo e complesso può essere quello di "cimare" o "toppare" le estremità delle piante (esclusivamente in fase vegetativa!), questo richiederà certo più tempo ed esperienza, tuttavia una cimatura correttamente eseguita può contenere di

molto le dimensioni della pianta raddoppiandone quasi la produzione.

Essere in grado di gestire le altezze ci potrebbe essere davvero utile, anche se generalmente potendo scegliere apposite varietà di seme dedicate a specifici tipi di coltivazione (bacchetta, seme ecc.) si preferisce impostare a priori la tipologia e quindi l'altezza della coltivazione.

Affronteremo quindi nel prossimo articolo quello che riguarda la preparazione al raccolto, il raccolto ed una prima e corretta gestione dello stesso. Nel frattempo ti invitiamo a visitare la nostra [galleria immagini](#) dove potrai trovare tutte le foto delle nostre coltivazioni nelle diverse fasi di crescita.

Redazione articolo a cura di Giovati Michael –
Gennaio 2016

LE STRAORDINARIE POTENZIALITA' DEI SEMI GERMOGLIATI

“La germinazione è il risveglio biologico del seme, l'esplosione della sua energia potenziale.”

Per questo i semi germogliati sono un vero tocco sano nell'alimentazione umana e animale, da sempre usati nella cucina orientale e negli ultimi 20-30 anni sempre più diffusi anche nell'alimentazione occidentale.

La prima farmacopea cinese, che risale al III secolo, citava fra i suoi rimedi i germogli di soia:

non come alimento, ma come cura contro i dolori articolari, i crampi muscolari, i disturbi gastrointestinali e gli edemi.

Una delle cose a noi meno conosciuta è che la maggior parte dei nostri cibi è prodotto con semi dormienti, inattivi.

I semi interi servono più che altro per salvare il trasferimento delle informazioni genetiche per le future generazioni, infatti le piante hanno in possesso diversi sistemi di protezione per evitare la propagazione delle loro unità, queste protezioni possono essere fisiche o chimiche: tossine, inibitori dell'enzima, tannini, acido fitico, etc.

I nutrienti, nei semi, sono conservati sotto forma di molecole giganti, come un file ZIP nel computer.

Durante la digestione l'obiettivo fondamentale è quello di scompattare queste molecole, renderle utilizzabili per il nostro organismo ed eliminare i diversi materiali anti-nutritivi presenti.

Nei semi germogliati si assiste ad un aumento degli enzimi proteolitici che rendono sia i carboidrati che le proteine altamente digeribili, infatti quando si mangiano cibi che non contengono questi enzimi, il nostro corpo deve obbligatoriamente produrli.

Con il passare dell'età la capacità di produrli diminuisce assieme alla capacità di resistenza alle malattie.

Fortunatamente ci pensa Madre Natura a fornirci gli enzimi necessari ad una corretta digestione, grazie ai semi germogliati che forniscono enzimi simili a quelli del nostro corpo.

Studi e ricerche hanno approfondito questo particolare metodo di alimentazione e hanno dimostrato come i germogli siano veramente il miglior cibo a nostra disposizione per diversi motivi:

- I germogli possono contenere fino a 100 volte più enzimi della frutta e della verdura cruda permettendo al corpo di estrarre più vitamine, minerali, aminoacidi e grassi essenziali dagli alimenti.
- La qualità delle proteine e il contenuto di fibre dei semi migliora quando vengono germogliati.
- Il contenuto di vitamine e acidi grassi essenziali

aumenta in modo impressionante durante il processo di germinazione. Ad esempio, a seconda del tipo di germoglio, avvengono eccellenti incrementi : la tiamina (Vit.B1) raggiunge livelli del 2000% rispetto al seme di partenza, la Biotina (Vit. B8 o H) aumenta del 50%, l'acido pantotenico (B5) aumenta del 200%, la Piridossina (B6) aumenta del 500%, l'Acido Folico

aumenta del 600% mentre la Riblofavina (Vit.B2) e la Cobalamina (Vit.B12) aumentano anch'esse del 2000%. Anche le vitamine Liposolubili come il Retinolo Equivalenti (Vit.A)e Tocoferoli(Vit.) subiscono un incremento determinane.

Una ricerca di Baryy Mark ,dell'Università della Pennsylvania, ha stimato un incremento vitaminico medio totale dei semi germogliati pari al 500% rispetto ai semi di partenza.

- Durante la germinazione i minerali, come calcio e magnesio, si legano alle proteine, rendendole maggiormente bio-disponibili.
- Il tenore di acidi grassi essenziali aumenta durante il processo di germinazione. La maggior parte delle persone sono carenti di questi grassi essenziali brucia-grassi perché normalmente non fanno parte della dieta quotidiana. Mangiare più germogli è un ottimo modo per assumere questi importanti nutrienti
- Durante la germinazione, i minerali si legano alle proteine dei semi, granaglie e fagioli, rendendoli più assimilabili. Questo accade per alcuni minerali alcalini come il calcio, il magnesio e altri che ci aiutano a equilibrare il chimismo del nostro corpo e favorire la perdita di peso e una migliore salute.
- L'energia contenuta nei semi, nel grano, nelle noci, o nei legumi si potenzia attraverso l'ammollo e la germinazione.
- I germogli sono alcalinizzanti per il nostro corpo. Molte malattie compreso il cancro sono state attribuite ad eccessiva acidità del corpo.

I semi germogliati possono essere di diversi tipi, quasi quante sono le piante commestibili. I più diffusi in campo alimentare sono quelli di : alfaalfa o erba medica, ravanello, trifoglio, soia, girasole, carota, oltre a tutti i cereali e legumi in genere.

Quindi proviamo ad immaginare di utilizzare questa

esplosione di nutrienti con i semi di Canapa Sativa, già considerato un alimento ricco di nutrienti.

Grazie alla Hemp Seed Oil Europe LTD., azienda unica al mondo a produrre e commercializzare Semi di Canapa germogliati, abbiamo ora la possibilità di poter alimentarci con questa bomba di nutrienti.

La linea presenta :

- ***semi di canapa germogliati ed essiccati a freddo***
- ***olio di semi di canapa germogliati spremuti a freddo***
- ***proteine in polvere da semi germogliati di canapa.***

I semi di Canapa a riposo, vengono messi in ammollo per qualche ora in un'apposita soluzione acquosa, quanto basta per permettere agli enzimi di trasformare l'amido in zuccheri semplici (glucosio, fruttosio), processare la sintesi di notevoli quantità di vitamine, trasformare le proteine in amminoacidi e i grassi in acidi grassi, inattivare l'acido fitico e liberare minerali che così diventano assimilabili. Successivamente vengo tolti dall'acqua ed essiccati a freddo e poi inviati per la spremitura a freddo ed ottenere olio e pannello di farina. Quest'ultimo viene lavorato in vari setacci per ottenere la parte più proteica del pannello e fare una farina con il 50% di proteine.

In particolare possiamo notare :

Cambiamenti nei Carboidrati

Gli zuccheri semplici sono la fonte imminente di energia per il risveglio del seme durante il processo di germinazione. Mentre i semi ordinari di Canapa Sativa contengono circa il 2% di zuccheri , i semi di Canapa Sativa germogliati contengono meno dello 0,50% di zuccheri.

Cambiamenti nelle Proteine

I grandi fasci di proteina globulare vengono suddivisi in oligopeptidi o in singoli amminoacidi.

Il totale contenuto proteico rimane invariato rispetto ai normali semi di canapa, ma i semi germogliati sono ricchi di enzimi attivi che aiutano e migliorano la digestione delle proteine.

Cambiamenti nei Grassi

I cambiamenti più evidenti dei semi di canapa germogliati si verificano sulla parte dei grassi. La maggior parte dei grassi alimentari sono disponibili in forma di trigliceridi (TAG) che è formata da 1 molecola di glicerolo e 3 molecole di acidi grassi.

Gli acidi grassi sono una famiglia di molecole classificate come macronutrienti lipidi. Uno dei loro incarichi nel metabolismo umano ed animale è la produzione di energia sotto forma di Adenosina Trifosfato (ATP). L'acido grasso alfa-linoleico agisce come agente per la

sintesi DHA. Durante la germinazione i TAG vengono idrolizzati e suddivisi in digliceridi (DAG) o monogliceridi (MAG) e in acidi grassi liberi (FFA).

Poiché gli FFA vengono immediatamente utilizzati come fonte di energia necessaria per la crescita del seme, il numero complessivo di acidità dell'olio di canapa germogliato non è notevolmente superiore rispetto agli olii normali di canapa. L'acidità tipica è meno del 2%.

Mentre i TAG rappresentano il materiale adatto per costruire le forniture di grassi, i DAG vengono convogliati nel fegato dove servono come fonte di energia diretta, in questo modo essi aiutano anche il metabolismo a bruciare più velocemente le calorie. Molto probabilmente è una delle ragioni per le quali un olio con più grassi DAG può contribuire alla perdita di peso, confermato anche da diversi studi.

Durante la germinazione dei semi di canapa, fino al 15 % di grassi si può convertire in grassi DAG.

Gli olii di cottura convenzionali sono per lo più grassi TAG, con una piccola quantità di grassi DAG. I TAG sono idrofobi, mentre i DAG sono idrofili, cioè hanno un legame chimico con l'acqua e questa differenza è molto importante dal punto di vista del trasferimento del grasso nel corpo.

Inoltre il prodotto è estremamente stabile nonostante **l'assenza di conservanti**, questo dovuto all'aumento della capacità antiossidante grazie ad un maggiore livello di tocoferoli nell'olio di semi di canapa germogliati rispetto ai normali olii di semi di canapa:

- Gamma-tocoferolo +18%
- Alfa-tocoferolo (vitamina E) +131%
- tocoferolo totale +29%

L'alta percentuale di Vitamina E presente nell'olio aumenta gli effetti degli Omega3, aggiunge un significativo valore antiossidante ed incrementa notevolmente gli effetti anti-infiammatori.

I semi di Canapa germogliati sono naturalmente :

- **Non contengono OGM**
- **Sono privi di THC**
- **Di sua natura non contengono Glutine**

EmilCanapa, in linea con la propria etica di Salute e Benessere, ha deciso di commercializzare questi nuovi prodotti proprio per le caratteristiche nutrizionali che essi presentano .

Una variante dai consueti derivati di Canapa , ma che offrono preziosi miglioramenti sotto il profilo nutrizionale , in modo da garantire a chi ne fa uso una vitalità, una forza e una salute notevoli se usati in una dieta sana ed equilibrata.

Entra nello [Shop](#) per conoscere e approfondire le caratteristiche :

- *dei semi di Canapa germogliati*
- *dell' olio di semi di Canapa germogliati*
- *delle proteine in polvere da semi di Canapa germogliati*

Articolo a cura di Vallari Jonathan

Canapa, THC e Alimenti. Ecco il Comunicato Stampa dell'EIHA

Proprio in questi giorni l'EIHA (European Industrial Hemp Association) ha emanato un

comunicato stampa che ha come scopo quello di fare chiarezza rispetto alla presenza di THC nei diversi alimenti derivati dalla canapa, il loro consumo e la relativa regolamentazione Europea.

Di seguito potremo leggerne la traduzione prontamente proposta da Toscanapa.com

Gli alimenti a base di canapa stanno diventando sempre piu`popolari, con un tasso di crescita a due cifre. Ma l'immagine di questo Superfood è adombrata dalla sua componente potenzialmente psicotropa, il THC.

Solamente tre Paesi in Europa hanno applicato dei limiti di legge per il THC, ed il fatto che non ci siano regole valide per l'intera Unione Europea, crea una situazione ambigua per i produttori ed i consumatori di alimenti a base canapa.

E' uscito un nuovo studio che si propone di sviluppare valori significativi per il contest europeo, che abbiano uno spessore scientifico, proteggendo i consumatori senza necessariamente compromettere il mercato di questi prodotti.

L'incremento impetuoso degli alimenti a base canapa è dovuto alla maggiore attenzione dei consumatori che richiedono i cosiddetti "supercibi" che possiedono un ottimo equilibrio, ad alto valore nutrizionale. I semi di canapa sono particolarmente apprezzati per l'alto contenuto di Omega 3-6,

in perfetto equilibrio per il nostro benessere, che si accompagnano con proteine molto digeribili, contenenti tutti gli aminoacidi essenziali in un equilibrio tale da soddisfare le esigenze dietetiche proteiche.

Attualmente la canapa è considerata una coltura di nicchia, coltivata in Europa su più di 20.000 ha. Nel 2014 si sono usate circa 20.000 tonnellate di semi di canapa nell'unione europea, per farne alimenti e mangimi, con un incremento del 20% rispetto alla produzione del 2008. Uno sviluppo ulteriore rischia di essere frenato dalla presenza di THC, ancora considerato una droga, a prescindere dal quantitativo.

L'European Industrial Hemp Association (EIHA), avendo individuato una carenza di norme valide in ambito europeo, ha incaricato il Nova Institute di fare delle valutazioni e proporre alla Commissione Europea di utilizzare valori che abbiano una base scientifica, proteggano i consumatori e sostengano la crescita del mercato di prodotti alimentari contenenti canapa.

Attualmente, secondo le normative europee, le parti di pianta utilizzate come alimento, devono derivare da colture di varietà consentite, che non contengano più del 0,2% di THC, analizzando la sostanza secca della parte apicale (il terzo superiore dello stelo); per fare un paragone significativo occorre sapere che le piante selezionate per usi ricreativi, hanno un contenuto di THC compreso tra il 10% ed il 20%.

Comunque non ci sono regolamenti UE chiari sul contenuto di THC ammesso negli alimenti; solo tre Paesi, Germania, Belgio e Svizzera,

hanno delle norme di riferimento o limiti, che differiscono nei propositi e negli scopi legislativi, lasciando infine produttori e consumatori in uno stato di totale disinformazione, esposti potenzialmente a sanzioni e costi imprevisti.

Il saggio intitolato 'Scientifically Sound Guidelines for THC in Food in Europe' pubblicato nel Luglio 2015 descrive lo stato dell'arte delle normative relative al THC, ed indica quindi dei nuovi valori scientifici sull'assunzione totale giornaliera di THC.

Dato che la Germania ha sviluppato fin dal 2000 una produzione di canapa consistente ed ha pubblicato fin da allora delle linee guida e studi scientifici, i regolamenti tedeschi sono generalmente adottati anche in altri stati europei. Lo studio adotta quindi questa metodologia per delineare uno schema valido in tutta l'Europa.

Si arriva quindi a definire un "Acceptable Daily Intake" livello accettabile di assunzione del principio attivo, partendo dalla valutazione del consumo di numerosi alimenti in relazione agli effetti che il THC produce negli esseri umani. Questo livello tutela la salute dei consumatori e tiene a freno regole inutilmente restrittive per la produzione degli stessi alimenti.

Le proposte contenute nel saggio danno risposte chiare alle aspettative dei consumatori e definiscono altrettanto chiaramente le responsabilità dei commercianti a livello Europeo. I valori che vengono proposti possono far sì che ci sia canapa disponibile per usi alimentari e che i consumatori siano protetti da possibili

effetti indesiderati.

La disponibilità di “superalimenti” prodotti sul territorio dell’Unione Europea potrebbe avere come risultato potenziale l’espansione della produzione, generando direttamente ed indirettamente nuovi investimenti e nuovi posti di lavoro. Questi valori per i prodotti finali, derivati da solidi dati scientifici, sono meno restrittivi di quelli attualmente adottati in Germania, con un livello di incertezza più basso.

Nella Tabella 1, prima colonna, si leggono i dati finali (in mg/kg) elaborati dal Nova Institute, per determinare il THC ammesso negli alimenti nella fase di lavorazione intermedia e definitiva, divisi per categorie; nelle altre colonne si leggono i dati attualmente in vigore negli stati menzionati. I prodotti finali sono stati raggruppati secondo le loro caratteristiche e consumo medio giornaliero. Come si può vedere i valori proposti differiscono anche sensibilmente da alcuni in vigore altrove; nonostante siano desunti dai più recenti risultati delle indagini scientifiche, essi rappresentano una prima proposta di regolamentazione europea e sono aperti a modifiche quando, in futuro, dovessero emergere nuovi dati.

Il comunicato stampa ufficiale è disponibile sul sito web www.eiha.org oppure al seguente [link](#)

il rapporto completo di Nova Institute di Luglio 2015 è disponibile sul sito web www.eiha.org oppure al seguente [link](#) Contatto: Luis Sarmiento, +49 (0) 2233 4814 61, luis.sarmiento@nova-institut.de
Responsible under press legislation (V.i.S.d.P.):

Dipl.-Phys. Michael Carus (Managing Director)
European Industrial Hemp Association (EIHA)
Executive office: nova-Institut GmbH, Chemiepark
Knapsack, Industriestrasse 300, DE-50354 Huerth (Germany)
Internet: www.eiha.org
Email: info@eiha.org
Phone: +49 (0) 22 33-48 14 40

I Benefici delle proteine di Canapa sul DNA

Una vitale peculiarità del nostro organismo : riparare il DNA . Prima di conoscere come tale processo possa avvenire , cerchiamo di capire cos' è il DNA.

Il DNA (acido desossiribonucleico) è il materiale ereditario che si trova in qualsiasi organismo vivente dagli esseri umani, agli animali , fino ai vegetali .

La sua struttura assomiglia ad una lunga catena intrecciata e viene definita "doppia elica" ed è presente in ogni cellula del nostro corpo umano.

La funzione principale del DNA è quella di contenere, all' interno dei geni, l'informazione necessaria per "costruire" e far funzionare l'organismo e di trasmetterla da una cellula all'altra (una sorta di riproduzione ,da un organismo ad un altro).

In particolare al suo interno sono contenute le istruzioni per sintetizzare le proteine necessarie sia per costruire cellule,tessuti e organi, sia per portare a termine le reazioni biochimiche necessarie per la sopravvivenza dell'organismo.

Il tragitto ,che va dal gene alla proteina, è complesso e strettamente controllato all'interno di ogni cellula e si compone di due fasi principali: trascrizione e traduzione che assieme sono noti come l'espressione genica.

Durante il processo di trascrizione, le informazioni memorizzate nel DNA di un gene vengono trasferite ad una molecola simile, chiamato RNA, (acido ribonucleico) nel nucleo cellulare.

Il tipo di RNA che contiene le informazioni per produrre una proteina è chiamato RNA messaggero (mRNA) perché trasporta le informazioni, o il messaggio, dal DNA al nucleo nel citoplasma .

Una funzione della proteina è quello di stimolare il sistema immunitario, un importante sistema che protegge il nostro organismo da un qualsiasi attacco chimico, traumatico o infettivo alla sua integrità. **Quali fattori causano i danni al DNA?** Ci sono molti fattori che causano il danneggiamento del DNA: l'ossidazione, le radiazioni UV del sole, le radiazioni da raggi X, i virus, le tossine delle piante e delle sostanze chimiche artificiali (come cloro, perossido di idrogeno, idrocarburi, fumo, inquinamento, solo per citarne alcuni).

Questi possono essere, a lungo andare, probabili cause che comportano: un invecchiamento precoce, il cancro, il diabete mellito (il diabete stesso può provocare danni al DNA), il Parkinson, l'Alzheimer, la sindrome da stanchezza cronica e molte altre patologie.

Le cellule non possono funzionare correttamente se il DNA è danneggiato.

Tuttavia, le cellule possono, attraverso processi chimici, riparare il danno. **Le incredibili proprietà della Canapa** I semi e l'olio di semi di Canapa sono considerati un ottimo alleato nella riparazione del DNA:

-hanno il perfetto rapporto 3: 1 di acidi grassi, Omega 6 e Omega 3, necessari per il corpo umano, uno dei 'lavori' degli Omega 3 riguarda la riparazione cellulare ;

-dispongono di vitamina A, B1, B2, B3, B6, C, D ed E. ;

-Contengono antiossidanti, proteine, carotene, fitosteroli, fosfolipidi, così come un certo numero di minerali tra cui calcio, magnesio, zolfo, potassio, ferro, zinco e fosforo.

Tutti questi nutrienti, se assunti giornalmente nella propria dieta alimentare, giocano un ruolo importantissimo nel mantenere il nostro organismo in salute e senza squilibri di alcun genere, ma quello che più di tutti può fare la differenza nella riparazione del DNA, è la proteina.

I semi di Canapa hanno un alto contenuto di proteine, di cui il 65% di Edestina e 35% Albumina. **Edestina** La Proteina Edestina è una proteina globulare vegetale esamerica contenuta nei semi di canapa, cotone zucca e altre piante:

- è relativamente composta di fosforo ed è considerata la spina dorsale del DNA ;
- assomiglia molto alla globulina nel plasma sanguigno, quindi aumenta la sua compatibilità con il sistema digestivo umano.

- contiene una ricca quantità di acido glutammico, un neurotrasmettitore che aiuta le persone ad affrontare lo stress psicofisico e malattie che il corpo non riesce a coprire.

Albumina

struttura dell'Albumina sierica umana

L'Albumina è considerata una delle proteine più importanti dell'organismo, viene sintetizzata dal fegato ed è contenuta soprattutto nel liquido interstiziale e nel plasma, dove rappresenta, da sola, circa la metà delle proteine circolanti.

Le sue funzioni principali sono :

- mantenimento della pressione oncotica (soglia fisiologica di 20 mmHg);
- trasporto degli ormoni della tiroide;
- trasporto degli altri ormoni, in particolare quelli solubili nei grassi (liposolubili);
- trasporto degli acidi grassi liberi;
- trasporto della bilirubina non coniugata;
- trasporto di molti farmaci;
- legame competitivo con gli ioni calcio (Ca^{2+});
- tamponamento del pH.

Questo contenuto eccezionalmente alto di Edestina combinato con l'Albumina, rende immediatamente disponibili tutti gli amminoacidi presenti, in una proporzione perfetta per assicurare al nostro corpo i mattoni necessari alla costruzione delle immunoglobine, gli anticorpi, il cui compito è di respingere le infezioni prima che si presentino i sintomi di una malattia.

Le proteine di Canapa contengono gli 8 aminoacidi essenziali (EAAs) e sono classificati come "essenziali" perché il nostro corpo non riesce a produrle in maniera adeguata, ovvero ne sintetizza una minima parte che non riesce a coprire il fabbisogno dell'organismo, il resto andrebbe integrato con l'alimentazione.

Ci sono circa 3 milioni di piante edibili che crescono sulla Terra, ma nessun'altra singola fonte vegetale di cibo può competere con il valore nutrizionale del seme di canapa, sia le proteine che gli oli nei semi sono contenuti in una proporzione ideale per l'alimentazione umana.

Solo la soia contiene una percentuale più alta di proteine; ma la composizione delle proteine del seme di

canapa è unica nel regno vegetale.

Infatti va osservato che la canapa non ha inibitori della tripsina che invece la soia contiene. La tripsina è un enzima che è essenziale alla nutrizione e dal momento che la proteina di canapa è priva di questo inibitore, diventa di fatto la pianta principale per il contenuto proteico.

Se pensiamo che molti alimenti di oggi giorno vengono sempre più raffinati facendo perdere le varie proprietà nutritive dell'alimento in sé con conseguenze sul nostro organismo, è interessante come la Canapa possa diventare un alleato nutrizionale da introdurre giornalmente nella nostra dieta , per "caricare" il nostro organismo e proteggere il nostro sistema immunitario.

"Nessun alimento vegetale può essere paragonato ai semi di canapa per quanto riguarda il valore nutritivo. Mezzo chilo di semi di canapa, fornisce tutte le proteine, gli acidi grassi essenziali e la fibra necessari alla vita umana per due settimane". Dott. Ugo Erasmus...Se sei passato da qui perchè hai voluto approfondire leggendo il nostro articolo prima di concludere i tuoi acquisti ne siamo davvero felici, ora saprai sicuramente orientarti meglio nella scelta dei prodotti che più faranno al caso delle tue necessità! Potrai facilmente tornare allo [Shop](#) cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria [il Tuo Carrello](#), [puoi accedere cliccando qui](#)!Redazione articolo a cura di Vallari Jonathan

“Ho scoperto una piantagione!": I Titoli Fuorvianti sulla Canapa e i Loro Danni allo Sviluppo Collettivo

Canapa, Canapa Indiana, Cannabis... o peggio ancora Droga, Marijuana...

Sono ormai tanti, forse troppi, i nomi con cui i media tentano di

**confezionare i loro titoli, che
arrancano nel mare di
disinformazione volutamente creato
durante tutti questi anni.**

**Una disinformazione che estende i
suoi danni tanto quanto questa
pianta possa estendere i suoi
benefici alla collettività,
prendendo atto che da essa si
possono ricavare più di 5000
diversi prodotti primi, di
qualsiasi genere.**

La Cannabis è purtroppo famosa per quel
valore che gli è stato attribuito negli anni
dalle narco-mafie svendendola come una *droga*
che provocasse uno "sballo", e dalla società
che ha accettato di combattere questa
etichetta senza in realtà sapere quello a cui
si stava schierando contro.

In realtà invece lo sviluppo delle
tecnologie, sia di quelle industriali che di
comunicazione, ha permesso il diffondersi di
informazioni ed interesse reali dando vita ad
uno sviluppo tanto affascinante quanto unico.

Fortunatamente diversi Paesi al mondo stanno
decidendo di legalizzare e regolamentare
produzione e detenzione di Cannabis ai più
disparati fini, svalORIZZANDO di fatto il
valore sul mercato nero di qualcosa di
proibito, rivalutando e riproponendo quindi
una nuova versione di fatti e informazioni
inerenti ad essa.

In netta controtendenza rispetto a quella che sembra essere la “tradizione” più diffusa, ovvero quella di utilizzare la Cannabis nella creazione di sterili titoli di testata e dello sviluppo di articoli dalle ristrette vedute e carenti di informazioni, proveremo a proporre solo alcuni degli svariati motivi per cui sarebbe forse più opportuno prestare maggiore attenzione, precisione ed interesse parlando di essa.

L'USO TERAPEUTICO: DAL SEMPLICE “ANTINFIAMMATORIO” ALLA LOTTA AI TUMORI

Risulta forse difficile concepire che una semplice pianta possa davvero essere così utile nella prevenzione e cura di un davvero ampio spettro di patologie. La Cannabis Indica, caratterizzata anche da un elevato contenuto di THC utile nella cura naturale del dolore, della depressione o dell'anoressia . La Cannabis Sativa, con un contenuto decisamente inferiore di THC, ma con un modesto contenuto di CBD, strepitoso come antibiotico e antinfiammatorio, fortemente sedativo e calmante è utilissimo contro l'epilessia.

L'ELEVATO SVILUPPO AGRICOLO DIMOSTRATO NEGLI ULTIMI ANNI

Sono ormai diversi i Paesi del Mondo in cui viene coltivata Cannabis Sativa a fini alimentari, cosmetici ed industriali. Sempre più realtà scelgono di investire in macchinari specifici per estese coltivazioni ottenendo notevoli risultati, alimentando quella che di fatto sta divenendo una vera e propria Green Economy.

L'ELEVATO SVILUPPO INDUSTRIALE APPREZZATO

NEGLI ULTIMI ANNI

Cresce il numero di aziende che dedica il suo lavoro alla Cannabis, sia nella ricerca e sviluppo che nella realizzazione di macchinari per la lavorazione, raccolta e trasformazione. Vengono immessi sul mercato materiali puri salubri e rinnovabili, sempre più apprezzati per le loro caratteristiche e rapporti a volte ineguagliabili. Sia nell'industria che nel privato prende piede l'utilizzo della canapa per la realizzazione di materiali bio-plastici e compatibili con costi ed equilibri naturali. UN PROFILO ALIMENTARE UNICO, PREZIOSO E PRIVO DI ALLERGENI

In un Pianeta dove le patologie di origine alimentare arrecano non pochi problemi alla salute di molti individui, nella canapa vi sono risposte a diverse esigenze. L'elevato apporto di nutrienti sani e completi ha 3 caratteristiche fondamentali che non possono passare inosservate: elevato apporto di proteine vegetali, elevato apporto di Acidi Grassi $\Omega 3$ e $\Omega 6$, e totale assenza di allergeni come Glutine o Lattosio.

LA RILEVANTE POSSIBILITA' DI UTILIZZO IN CAMPO TECNOLOGICO

Da recenti studi sembra che grazie alla composizione di alcune fibre vegetali sia possibile accumulare o comunque trasmettere energia. Se questi studi si rivelassero esatti, potrebbe essere rivoluzionato tutto ciò che funziona a batteria o che ad esempio funziona per catturare l'energia solare. Inoltre questo potrebbe anche dare tregua alla spietata estrazione di materiali minerali poi utilizzati in ambito tecnologico, per quanto nobile possa esserne

poi il loro uso.LA RICONVERSIONE DELLE FORESTE ARTIFICIALI, RIPRISTINANDO GLI EQUILIBRI NATURALI

Tra i tanti “frutti” della pianta vi è anche il canapulo, ovvero la parte più interna dello stelo, che se coltivata correttamente raggiunge in un solo anno un grado di maturazione che il legno di un Pioppo raggiungerebbe in circa 8!

...è facile immaginare a questo punto cosa potrebbe succedere se tutte le industrie cartarie, se tutti i produttori di mobilio economico, tutti i produttori di bio-plastiche e tutti gli altri utilizzatori al posto del legno utilizzassero il canapulo, derivato da una coltura annuale e rinnovabile in poco tempo, lasciando spazio al rimboschimento naturale in tutte quelle zone dove invece vengono coltivate piante, ma comunque tagliate e distrutte dopo pochi anni.

L'ELEVATO POTERE PURIFICANTE E RIGENERANTE DEI TERRENI DI CRESCITA

Diversi sono i progetti di bonifica che si stanno affermando in Italia con l'utilizzo di Cannabis Sativa, come ad esempio si sta sperimentando sui terreni contaminati dall'Ilva. Coltivandola infatti è in grado di scendere in profondità grazie al potente apparato radicale, una volta assorbite le sostanze è in grado di metabolizzarle trasformandole in nutrimento per il terreno. Oltre a questa particolare capacità, inserendola nella normale rotazione di coltivazione agricola è in grado di smuovere i terreni riportando in superficie tutti quei nutrienti essenziali che diversamente le altre culture non sarebbero in grado di

reperire autonomamente.

Certo è che tutto questo visto con gli occhi di chi spera in un propedeutico cambiamento sociale sarebbe uno splendido sogno che si realizza, dove l'interesse di tutti converge verso la preservazione degli equilibri naturali ed il rispetto verso salubrità e genuinità.

Altrettanto facile è tuttavia immaginarsi quanto una conversione globale, un cambiamento di rotta e abitudini, potrebbe infastidire chi da tempo basa i suoi proventi sullo sfruttamento di risorse naturali difficilmente rinnovabili o peggio ancora ricorrendo alla materia sintetica.

Si potrebbe "quasi" sintetizzare pensando che tutto questo odio e questo astio verso una pianta così utile e diversificabile possano derivare proprio da quello, dalla paura che da essa si possa trarre una gran quantità di beni diversi con il minimo dispendio di risorse ed energie.

...ovviamente queste sono solo alcune delle potenzialità della pianta, solo alcuni dei benefici di cui potremmo usufruire, ma che invece risultano compromessi ogni volta che viene passata l'informazione e l'emozione errata!

Ognuno di noi potrebbe trarre almeno un vantaggio da questa pianta. Quale esso sia dovrete essere voi a scoprirlo documentandovi, se già non lo conoscete.

Risulta quindi evidente che ad ogni titolo errato o poco veritiero, ad ogni articolo imparziale o folcloristico, ad ogni menzogna

o mezza verità corrisponde un'interpretazione errata, che a sua volta limiterà inevitabilmente l'accesso ad informazioni utili, talvolta vitali per parecchi individui della società.

L'informazione sta alla base dello sviluppo collettivo, fare informazione può anche essere solo un lavoro per molti, ma fare Giusta Informazione è una scelta per pochi altri.

I Semi di Canapa. Peculiarità e Valori Nutrizionali

I semi di canapa sono un'esplosione di energia e nutrimento, racchiusi in un chicco ricco e pieno di vita rappresentano uno degli equilibri più perfetti che esistano in natura.

Se ben conservati mantengono al loro interno tutta la vitalità di cui necessiterebbe la pianta per nascere e iniziare una crescita robusta e veloce.

Tra le decine di fondamentali caratteristiche è utile sottolineare:

LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI GLUTINE! Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche i semi mantengono intatta questa interessante caratteristica. Sempre più persone manifestano intolleranze, specialmente al glutine.

I semi possono essere un valido alleato in

aiuto alle diete previste per chi risente di intolleranze al glutine o al

lattosio. **L'ELEVATO CONTENUTO DI**

PROTEINE NOBILI Altrettanto interessante è l'apporto proteico che questi semi sono in grado di dare: circa il 30% di proteine composte, tra gli altri, di tutti gli aminoacidi essenziali.

La nostra dieta è in continua evoluzione, sempre più alla ricerca di fonti di proteine vegetali, sane e naturali. I semi di Canapa sono una pronta risposta a questa

esigenza. **L'ELEVATO APPORTO DI**

VITAMINE E, DI FIBRE E DI

MINERALI Composti da una parte coriacea sono ricchi di fibre insolubili, ne contengono infatti circa il 20%.

Ricchi di Tocoferoli (VITAMINA E) forniscono una utile quantità di sodio assieme ad una serie di importanti sali minerali: Potassio, Magnesio, Ferro e Zinco. **IL RICCO**

CONTENUTO DI ACIDI GRASSI

ESSENZIALI Ω 3 E Ω 6 Caratteristica non meno importante è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, se non assimilati nel giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3 possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

I semi di Canapa sono naturalmente dotati di questo rapporto ottimale!

Mangiati crudi mantengono intatti tutti i sapori e le caratteristiche di olio, semi decorticati e farina.

Se tostati invece hanno un gusto inconfondibile ed una croccantezza a prova di dolce: cospargine il gelato o lo yogurt, il frullato o le lasagne. Sono speciali se integrati negli impasti di pani o pizze, e caratteristicamente deliziosi con marmellata o miele.

Ai prodotti di Canapa vengono riconosciute proprietà terapeutiche per combattere Colesterolo, malattie cardiovascolari, malattie ossee e infiammazioni e malattie della pelle.

valori nutrizionali medi per porzione di 56 grammi

Energia

322 Kcal

Carboidrati Totali

Zuccheri

Fibre

6,7g

1,7g

3,9g

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

24,6g

2,3g

2,7g

19,7

14,6

5,1

Proteine

18,5g

Colesterolo

0,0g

Vitamina E

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

154%

81%

150%

43%

67%

280%

I Semi di Canapa

Decorticati. Peculiarità e Valori Nutrizionali

I semi di Canapa decorticati sono l'assoluta prelibatezza offerta da questa pianta.

Il caratteristico e delicato sapore li rende adatti per accompagnare ed arricchire piatti dolci o salati. Un'esplosione di nutrienti ed energia naturale racchiusi in una morbidezza inconfondibile.

tra i pregi che essi vantano possiamo sottolineare:

LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI GLUTINE! Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche i semi decorticati mantengono intatta questa interessante caratteristica. Sempre più persone manifestano intolleranze, specialmente al glutine. **L'ELEVATO CONTENUTO DI PROTEINE NOBILI**

Altrettanto interessante è l'**apporto proteico** che questo alimento è in grado di dare: circa il **30% di proteine** composte, tra gli altri, di **tutti gli aminoacidi essenziali**.

La nostra dieta è in continua evoluzione, sempre più alla ricerca di **fonti di proteine vegetali, sane e naturali**. I semi decorticati di Canapa sono una pronta risposta a questa esigenza.

L'ELEVATO APPORTO DI VITAMINE E MINERALI Costituiti dalla parte pulsante del seme, nucleo della vita, i semi decorticati contengono tutti i nutrimenti principali di cui si serve la pianta nella

fase di nascita, crescita ed irrobustimento. **IL RICCO CONTENUTO DI ACIDI GRASSI ESSENZIALI Ω 3 E Ω**

6 Caratteristica non meno importante è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, se non assimilati nel **giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3** possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

I semi di canapa decorticati sono **naturalmente dotati** di questo rapporto ottimale!

Divertiti ad accostare i semi di canapa decorticati ai tuoi piatti preferiti. Puoi usarli come contorno o come arricchimento del tuo piatto. spargili sulla pasta o nell'insalata donandovi un nuovo sapore.

Sono particolarmente apprezzati nella preparazione di barrette energetiche e proteiche grazie alla loro morbidezza che racchiude valoni nutrizionali perfetti.

Ai prodotti di Canapa vengono riconosciute proprietà terapeutiche per combattere Colesterolo, malattie cardiovascolari, malattie ossee e infiammazioni e malattie della pelle.

valori nutrizionali medi per porzione di 100 grammi

Energia

604 Kcal

Carboidrati Totali

Zuccheri

Fibre

3g

1g

2g

Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

Ω3

52g

4g

5g

41,2g

31,2g

10g

Proteine

32g

Vitamina E

Fosforo

Magnesio

Ferro

Zinco

Manganese

26,5%

242,9%

184%

78,9%

96%

375%

Colesterolo

0,0g