

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 aminoacidi 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. Uso 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

EmilCanapa Ricette : La Torta Salata con Farina di Canapa, Cipolle e Formaggi

La torta salata alle cipolle è uno sfizioso antipasto dal sapore pieno e deciso.

Ottima anche per accompagnare l'aperitivo unisce il caratteristico sapore amarognolo della farina di canapa con il dolce delle cipolle, racchiudendo un cuore pastoso di formaggio.

Ingredienti per una teglia da 10/12 porzioni

PER LA PASTA

400gr di farina

100gr di farina di canapa

220gr di burro freddo a tocchetti

1 uovo intero e 3 tuorli

1 cucchiaino raso di Sale

4 cucchiaini di acqua

PER IL RIPIENO

4 cipolle dorate medie

5 cucchiaini di parmigiano

4 cucchiaini di pane grattato

1 uovo intero

100 gr di formaggio morbido

un pizzico di peperoncino

1

Per preparare l'impasto unire il burro a tocchi con un cucchiaino di sale, i 4 cucchiaini di acqua e il cucchiaino di olio di Canapa. Unire poi le farine, l'uovo e i tuorli, impastando e amalgamando bene il

tutto per poi metterlo a riposare in frigorifero.

2

Nel frattempo che l'impasto riposa procedete preparando il ripieno. Tagliate a rondelle le cipolle per poi farle passare in padella con olio sale e pepe, per circa un quarto d'ora o comunque fino a quando non si saranno ammorbidite.

Dopo averle fatte raffreddare in una ciotola procedete aggiungendo i 5 cucchiaini di formaggio grattugiato, i 4 cucchiaini di pane grattato, l'uovo e un pizzico di peperoncino in polvere.

3

Preriscaldando il forno a 180° andate a stendere e dividete la pasta su due fogli di carta forno dalla forma del contenitore scelto.

Adagiate sul fondo della teglia uno dei due strati di pasta coprendolo con le cipolle stufate, andando ad aggiungere il formaggio fresco a fiocchetti.

4

Ricoprite ora con l'altro strato di pasta praticando con la forchetta dei piccoli fori sulla superficie. Infornate per 30 minuti o comunque fino a doratura avvenuta.

5

Lasciate raffreddare, tagliate a bocconcini e servite. E' utile sapere che volendo, nel caso in cui non abbiate tempo per fare tutte le operazioni in soluzione unica, potrete preparare e conservare sia l'impasto che il ripieno in frigorifero fino al giorno

SUCCESSIVO. ...Se sei passato a leggere la ricetta prima di concludere i tuoi acquisti potrai facilmente tornare allo [Shop](#) cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria [il Tuo Carrello](#), puoi accedere da [cliccando qui](#)! Redazione articolo a cura di Giovati Michael.

EmilCanapa Ricette : La Torta Soffice di Zucchine con Farina di Canapa

La torta di zucchine è un preparato soffice e gustoso, adatto sia per colazione a chi piace farla dolce, sia come ultima portata per

concludere in maniera leggera e sfiziosa il pasto. Le zucchine danno un tocco salutare alla ricetta, che confezionata con la farina di canapa rivisita notevolmente il suo gusto caratteristico.

Ecco gli ingredienti che vi serviranno per la preparazione di una teglia da 6/8 porzioni

2 uova intere

250gr di zucchero

250gr di zucchine tritate

225gr di farina 00

25gr di farina di canapa

1 bustina di lievito vanigliato (o
1 cubetto di lievito fresco)

100gr di burro

3 cucchiaini di vermuth

1

Per prima cosa sbattete le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo. Continuate tritando le zucchine finemente che

andranno aggiunte nella zuppiera.

Aggiungete poi la farina con il lievito e in ultimo i 3 cucchiaini di vermuth mescolati con il burro fuso. Dovreste ottenere un impasto semi-liquido.

2

Versate ora il tutto in una teglia con carta forno, o ricoperta con burro e un pizzico di farina.

3

Mettete la teglia in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti, o fino a quando la torta non assumerà un colore dorato.

4

Lasciate raffreddare e se preferite guarnite a piacere con zucchero a velo, servendo a temperatura ambiente. Potrete conservare la torta per diversi giorni a temperatura ambiente, semplicemente avendo cura di coprire il recipiente con un panno o dei fogli di alluminio, che preserveranno la caratteristica morbidezza....Se sei passato a leggere la ricetta prima di concludere i tuoi

acquisti potrai facilmente tornare allo [Shop](#) cliccando sull'immagine, se preferisci abbiamo tenuto in memoria [il Tuo Carrello](#), puoi accedere da [cliccando qui](#)!Redazione
articolo a cura di Giovati Michael