

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

Manto del cane: Omega3 Omega6, Canapa e il giusto apporto.

Il rinnovo del pelo e della cute necessita fino al 30% dei bisogni proteici quotidiani di un cane adulto. Le proteine più importanti sono quelle che contengono una certa quantità di aminoacidi (metionina e cistina), indispensabili alla sintesi delle proteine del mantello.

Successivamente entrano in gioco gli acidi grassi insaturi. Tra questi i gruppi più importanti sono gli omega-6, che derivano dall'acido linoleico, e gli omega-3, provenienti dall'acido alfa-linoleico.

Per un corretto assorbimento di queste sostanze, è di fondamentale importanza trovare il giusto equilibrio tra di loro, equilibrio dato da un'abbondanza di Omega 6 (almeno 4-5 volte in più) e da una minor quantità di Omega 3.

Negli ultimi anni, all'interno dei prodotti in commercio, si sta registrando quello che è un eccesso di apporto degli Omega 3 a dispetto degli Omega6.

E' interessante far notare come ambedue gli acidi grassi vengono attaccati dai loro stessi enzimi durante il processo metabolico, ed è perciò importante che il loro rapporto sia corretto. Una sovrabbondanza di omega-3 può causare disturbi della coagulazione e deficit immunitari e notevoli difficoltà nel mantenimento di un peso corporeo corretto.

Prendendo in considerazione i prodotti che possono derivare dalla pianta della canapa (*Cannabis Sativa* l.) troviamo una vasta scelta di veri e propri integratori completamente naturali.

La coltivazione della Canapa infatti non richiede l'uso di rilevanti quantità di concimi e fertilizzanti, non richiede l'uso di pesticidi e diserbanti, e molto spesso non richiede l'irrigazione artificiale. Saremo così sicuri di avere tra le mani un prodotto sano e con un notevole impatto etico e propedeutico sulla società.

Tra le principali qualità che caratterizzano i prodotti abbiamo:

LA TOTALE ASSENZA DI GLUTINE E LATTOSIO

noti allergeni causa di non poche disfunzioni

alimentari e fisiche (vedi dermatiti, arrossamenti, sfoghi).

L'ELEVATO APPORTO PROTEICO E AMMINOACIDICO

che abbiamo già visto essere fondamentali per la sintesi metabolica degli acidi grassi, piuttosto che per una vasta serie di fattori importanti, come ad esempio la stimolazione alla produzione delle immunoglobuline (apparato immunitario)

IL PERFETTO APPORTO DI ACIDI GRASSI INSATURI Ω6 e Ω3 DI 3:1 (3 parti di Omega 6, 1 parte Omega 3)

che garantisce la corretta assimilazione degli stessi da parte dell'organismo, evitando così che siano loro stessi a contrastarsi ed invalidarsi.

ELEVATO CONTENUTO DI FERRO, FIBRE, MAGNESIO e VITAMINA E, B1 e B2.

La sensibilità al processo di ossidazione degli alimenti contenenti gli acidi grassi polinsaturi impone l'aggiunta di vitamina E e di sostanze anti-ossidanti. Del resto la vitamina E stimola l'immunità e, di conseguenza, le difese a livello cutaneo. Infine, tutte le vitamine del gruppo B partecipano in modo più o meno diretto al metabolismo cellulare e al processo di rinnovamento del mantello. I derivati della pianta più facilmente reperibili sono appunto semi interi, semi decorticati, farine di diversa vagliatura (da crusche a impalpabili) e oli ottenuti ESCLUSIVAMENTE DA SPREMITURA A FREDDO. Questa infatti conferisce il caratteristico sapore deciso e leggermente acidulo, che ricorda a tratti la mandorla, che è veramente apprezzato tanto dagli animali quanto dal nostro palato.

A seconda delle nostre necessità, potremo quindi scegliere come integrare l'alimentazione del nostro compagno di vita: se avremo bisogno di un maggiore apporto proteico o di fibre utilizzeremo le farine, che mantengono comunque intatte tutte le caratteristiche principali. Nel caso volessimo integrare solamente gli acidi grassi insaturi potremo scegliere invece l'olio. Quest'ultimo può anche essere utilizzato con notevoli risultati tramite applicazione locale ed uso esterno per lenire le infiammazioni, calmare i rossori e le reazioni allergiche.

E' altrettanto interessante ricordare come nell'antica medicina tradizionale i semi e l'olio di canapa venissero apprezzati per le loro doti vermifughe. Somministrati a cuccioli e neonati erano considerati un disinfettante intestinale, in grado di favorirne inoltre il corretto transito, grazie anche alla sua funzione lassativa.

Essendo prodotti completamente naturali non si incorre in intossicazioni nel caso di sovradosaggio, tuttavia occorre tener presente che un esubero di acidi grassi insaturi nell'organismo può condurre all'ostruzione arteriosa con i conseguenti disagi. Di seguito riportiamo alcuni esempi di quantità di olio che possiamo usare indicativamente come riferimento: Dosaggi indicativi per **cani e gatti**, da somministrare 3-4 volte a settimana

fino ai 5 kg

fino ai 10 kg

fino ai 15 kg

fino ai 20 kg
fino ai 25 kg
fino ai 30 kg
fino ai 35 kg
fino ai 40 kg
oltre i 45 kg

1 ml
1,5 ml
2 ml
2,5 ml
3 ml
3,5 ml
4ml
4,5 ml
5 ml

L'olio di canapa è molto utile e amato anche dai **piccoli animali come i roditori**.
Gradiranno pertanto anche loro dosi di circa **1/2 cucchiaino da caffè, per 2-3 volte la settimana, su un peso di 1 kg**. Tra i benefici i più facili e veloci da riscontrare saranno:

- **rafforzamento del sistema immunitario;**

- **aiuta a mantenere il peso corporeo corretto;**
- **notevole incremento di energia;**
- **migliora la condizione della cute e del pelo;**

Una vera e propria fonte di benessere a portata di mano quindi, ormai di click. I prodotti si possono trovare in qualsiasi shop online dedicato, o nei migliori negozi di prodotti biologici o comunque alimentazione naturale, sempre nella speranza che nel giro di pochi anni possiate recarvi dal contadino dietro casa e chiedere tutto ciò di cui avete bisogno direttamente a lui. redazione articolo a cura di Giovati Michael