

## **Hennepzaad**

Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het is een eenjarige plant en het zaadje is eetbaar, voedzaam en gezond. De hennepzaden hebben in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking! Het bevat geneeskrachtige eigenschappen en werd door de eeuwen heen door veel culturen gebruikt.

Hennepzaad is zeer rijk aan eiwitten en bestaat uit een zeer hoge kwaliteit eiwitten, waardoor ons lichaam de eiwitten goed kan opnemen en verteren. De eiwitten hebben we nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om ons bloedsuikerspiegel in balans te houden. Daarnaast bevat hennepzaad 8 essentiële aminozuren die ons lichaam zelf niet kan aanmaken. Deze aminozuren hebben we nodig als basis voor andere stoffen in onze stofwisseling.

Het zeldzame vetzuur gammalinoleenzuur bevindt zich ook in hennepzaad, dit heeft een hormoonregulerende werking en werkt ontstekingsremmend. Dit onverzadigde vetzuur houdt gewrichten, de hart- en bloedvaten, de huid en het geheugen in een goede conditie, en wordt met name veel gebruikt door vrouwen van 40+.

Naast alle gezonde vetzuren bevat hennepzaad ook een flinke hoeveelheid anti-oxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine is belangrijk voor een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd.

## **Land van herkomst**

Centraal-Azië

## **Voedingswaarden**

plantaardige eiwitten, mineralen (o.a. magnesium, kalium, calcium, ijzer, mangaan, zink, koper, platina, fosfor, zwavel, borium, nikkel, germanium, tin, jodium, chroom, zilver en lithium), alle essentiële aminozuren, enzymen, vitamine E, lecithine, globuline (alfa, bèta en gamma), chlorofyl en gammalinoleenzuur.

## **Overig**

Gepeld hennepzaad is gemakkelijk te verwerken in allerlei soorten shakes en smoothies. Ook worden de zaden verwerkt in notenmixen, salades en soepen. De hennepzaad kan tevens vermalen worden tot meel, waarna je er glutenvrije koek of brood mee kan bakken of er hennepmelk van kan maken. Houd er rekening mee dat hennepzaad veel vocht opneemt, dus het is belangrijk om voldoende te drinken.

