

LA PRODIGIOSA PIANTA DELLA CANAPA

La pianta della canapa non solo fornisce preziosi materiali per vari usi pratici, ma produce semi e olio ricchi di vitamine e minerali nonché grassi acidi essenziali che riusciamo a ricavare esclusivamente da alimenti naturali...



La pianta della canapa non solo fornisce preziosi materiali per vari usi pratici, ma produce semi e olio ricchi di vitamine e minerali nonché grassi acidi essenziali che riusciamo a ricavare esclusivamente da alimenti naturali.

Come reagireste se vi dicessi che una pianta soddisfa gran parte dei bisogni dell'umanità – cibo, riparo, vestiario, combustibile – ma che nel ventunesimo secolo solo un ristretto numero di individui ha la “concessione legale” di coltivarla? Forse replichereste: “Si tratta di un complotto?”.

Il vocabolo “marijuana” vi dice qualcosa? Lo si è sfruttato per demonizzare la specie più utile del regno vegetale: la umile *Cannabis sativa*, altrimenti definita comunemente “canapa”. Il condizionamento è compiuto al punto che persino la vista di un'immagine della foglia determina un enorme impatto sulla psiche di un comune individuo, tant'è che in genere la reazione più immediata è “Droga!” La connotazione è negativa. Affinché la canapa veda una propria rinascita nel mondo moderno, è necessario che nelle menti di comuni uomini, donne e bambini si instilli un nuovo paradigma.

Nel 2002, in Australia, il governo dello stato del Queensland ha legalizzato la coltivazione della canapa su licenza. A partire da quella data, la coltivo e realizzo prodotti ricavati da fibra e olio di semi. Anche se mi sono trovata ad affrontare enormi difficoltà e un'ignoranza in apparenza insormontabile, ho rilevato che l'importanza di attestare la coltura della canapa supera di gran lunga l'opposizione a tale pratica.

L'anno scorso ho partecipato a svariati programmi e cerimonie rivolte al grande pubblico. Curiosamente, numerosi giovani sono di fatto timorosi persino di provare l'olio di canapa sulla pelle, ponendo domande del tipo: “Sballerò?” e “Se fumo questa maglietta, sarò fatto?” Riconoscono la foglia di canapa esclusivamente come una sostanza illecita, non come la foglia di una pianta che ha impieghi utili e pratici. La reazione più comune di coloro che all'improvviso comprendono l'importanza della canapa come coltura commerciale è: “Perché non la coltivano tutti?”

Come mai una cosa di tal pregio è diventata talmente negativa? Lo scopo del presente articolo non è ripercorrere la storia e lo status politico della canapa nell'ultimo secolo: negli ultimi decenni i propugnatori

della cannabis se ne sono occupati più che a sufficienza. Ora che stiamo passando oltre l'ostacolo del divieto alla coltivazione, rivolgiamo l'attenzione alla prossima generazione di sbocchi e scenari estremamente positivi legati all'idea della canapa come una comune coltura casalinga.

Pianta che appartiene al mondo della natura, la canapa viene utilizzata dagli esseri umani da millenni. Nonostante gli sforzi per toglierla dalla circolazione, resta comunque una superstita tenace. Confidiamo che il suo ritorno sulla scena sia permanente.

Alcuni impieghi della canapa e le nude statistiche

Fra tutte le piante, la corteccia della canapa ha la fibra più lunga e resistente. Tale fibra è trasformabile in qualsiasi materiale da costruzione, fra cui pannelli, materiale da copertura, da pavimentazione, per calatafaggio, carta da parati, cemento, vernici, pannellature di vario genere, compresi truciolari e in compensato, intonaco, cemento armato, materiale e pannelli isolanti, isolanti a spruzzo, condutture in cemento, mattoni e composti plastici biodegradabili più resistenti dell'acciaio.

Per crescere (fatta eccezione per determinate condizioni), la ecologicamente sostenibile canapa non richiede erbicidi né pesticidi. Crea humus, rimuove i metalli pesanti presenti nel suolo e assorbe ingenti quantitativi di carbonio dall'atmosfera.

“Ogni tonnellata di cellulosa coltivata e impiegata elimina 1.5 tonnellate di anidride carbonica. Ad esempio, se si coltivassero 200.000 ettari di canapa (con una resa media di 12 tonnellate [di steli essiccati] per ettaro), verrebbero eliminate 3.6 tonnellate di anidride carbonica.” (1)

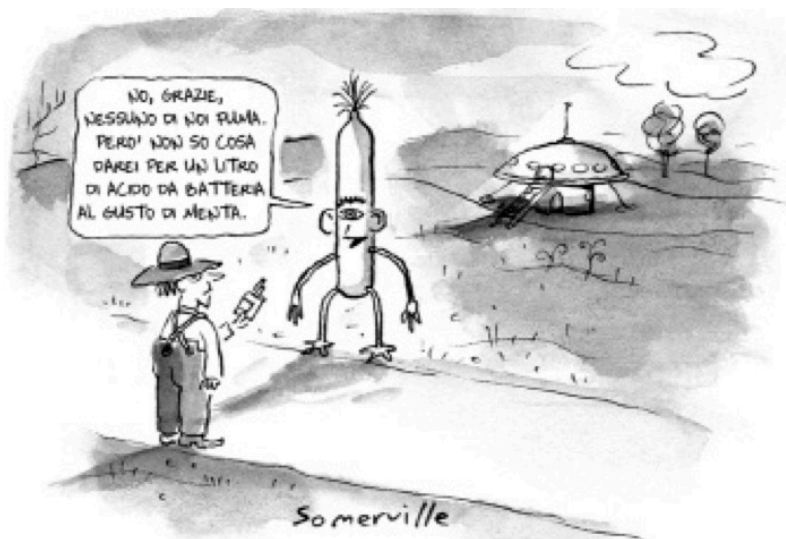
Questo presenterebbe evidenti vantaggi per la riduzione della nostra 'impronta' di carbonio.

La canapa è una coltura a crescita estremamente rapida, e produce più fibra per ettaro di qualsiasi altra fonte; il 250 per cento più del cotone, con minor consumo d'acqua, e il 600 per cento più del lino a parità di terreno coltivato. L'area di terreno richiesta per ottenere analoghi raccolti di fibra colloca la canapa su un piano di convenienza rispetto alle altre fibre.

“La struttura dello stelo della canapa è di importanza cruciale per la sua qualità come materia grezza per la produzione di carta. La corteccia contiene fibre del libro primarie (lunghe all'incirca 20 mm) e potrebbe contenerne di secondarie (lunghe all'incirca 2 mm); il nucleo contiene fibre di lunghezza pari a 0.5-0.6 millimetri.” (2)

confronto, la lunghezza media della fibra del legno dolce (pino) varia dai 2.8 ai 3 mm., laddove quella del legno duro (eucalipto) varia da 0.8 a 1 mm.³ In virtù della straordinaria lunghezza delle fibre del libro (prelevate dal floema o libro che circonda lo stelo), a confronto delle fibre di alberi impiegate in Australia quelle del libro producono articoli, quali carta e tessuti, di qualità più elevata.

Un acro (un ettaro) di canapa è in grado di produrre tanta carta quanta se ne ricava da 4-10 acri (1.62-4.05 ettari) di alberi in un ciclo di vent'anni, salvo che gli steli della canapa impiegano solo quattro mesi per giungere a maturazione, laddove gli alberi richiedono da 20 a 80 anni; queste informazioni sono note da lungo tempo, come peraltro citato in un rapporto del Ministero dell'Agricoltura statunitense stilato nel 1916.⁴ Inoltre la carta ricavata dalla canapa è riciclabile con maggiore frequenza, sebbene tale aspetto non sia particolarmente rilevante, dal momento che abbiamo a che fare con una fonte rinnovabile.



Se si bandisse il ricorso ai combustibili fossili e ai loro derivati, nonché l'impiego di alberi per la produzione di carta e a uso edilizio, allo scopo disalvare il pianeta, invertire "l'effetto serra" e porre termine alla deforestazione, allora resterebbe soltanto una risorsa naturale nota rinnovabile su base annuale, in grado di fornire la maggior parte della carta e delle fibre tessili a livello mondiale, di soddisfare le necessità energetiche domestiche, industriali e dei trasporti, riducendo al contempo l'inquinamento, ricostituendo il suolo e ripulendo l'atmosfera. Tale risorsa è la stessa che assolveva tali compiti già in passato: la canapa. (Per ulteriori informazioni, vedere il libro di Jack Herer dal titolo *The Emperor Wears No Clothes*. (5) Vedere inoltre il video *The Truth Leaked Out!*, della durata di 10 minuti, disponibile su YouTube. (6))

Lavorazione, classificazione e legislazione inerenti alla canapa

Nella maggior parte dell'Europa Occidentale e Orientale, nel Nord America (anche negli USA, dove coltivare la canapa è illegale), in Russia, Cina, Nepal, India, Sud America, Medio Oriente e altrove non esistono impedimenti all'uso di prodotti derivati dai semi della canapa, prodotti che invero in alcuni paesi vengono impiegati da millenni.

Il Comitato Internazionale per il Controllo dei Narcotici (INCB) facente capo alle Nazioni Unite ha cercato di imporre in tutta Europa un bando alla produzione di semi di canapa a scopi nutrizionali per gli esseri umani, adducendo alla proposta modifica della legge attualmente in vigore la motivazione che

“il seme di canapa non presenta alcun valore nutrizionale”

e “rappresenta un modo benigno di diffondere le droghe presso i minori”. (7)

Fortunatamente la britannica Hemp Union Ltd ha fatto pressione sull'Unione Europea e quindi l'INCB ha ritirato la proposta.

In Australia, anche se nel complesso attualmente gli stati concedono licenze per la coltivazione della canapa a livello industriale, la legge che consente l'impiego dei prodotti derivati dal seme di canapa come fonte alimentare per gli esseri umani si trova ancora in una sorta di limbo. Il governo Howard ha respinto precedenti istanze in tal senso; aspetto curioso, l'autorità preposta alla valutazione di suddette istanze sull'impiego nutrizionale della canapa non ha riscontrato alcun motivo per ritirare i prodotti derivati dai semi di canapa come fonte alimentare per il consumo umano.⁸ Malauguratamente, presso l'opinione pubblica vige un generale fraintendimento sui benefici dei prodotti alimentari derivati dalla canapa.

Sotto il profilo tecnico i semi di canapa sono classificati come noci o acheni; hanno un rivestimento esterno, un guscio coriaceo e un gheriglio interno; prima della spremitura i semi vengono puliti,

rimuovendo il 99.99 per cento del materiale residuo della pianta.

L'olio di semi viene ricavato dai semi delle varietà "industriali" – *non psicoattive* – della *Cannabis sativa* L.; tali semi *non* contengono THC (tetraidrocannabinolo, il principio attivo della droga), né hanno effetti psicoattivi. Comunque sia, nell'olio di semi di canapa è possibile riscontrare tracce di THC qualora in fase di lavorazione qualche materiale della pianta aderisca alla superficie del seme.

La moderna produzione di olio di semi di canapa, in particolare in Canada a partire dal 1998, ha visto una riuscita riduzione dei valori del THC.9 Purtroppo i metodi per l'individuazione di droga nelle urine adottati nell'industria mineraria e di altro tipo sono estremamente sensibili a tracce assai esigue di THC, quindi è possibile che utilizzando prodotti derivati dall'olio di semi di canapa un lavoratore metta a repentaglio il proprio status di non consumatore di droghe.

Benefici e contenuto nutrizionale

Qualora tutte le applicazioni pratiche non bastino a convincerci dei benefici della pianta della canapa, allora ad assolvere tale compito dovrebbe essere il valore nutrizionale del seme. Negli ultimi anni le ricerche inerenti a tale aspetto hanno determinato rivelazioni fra le più strabilianti, che sono in procinto di far saltare il vecchio modo di pensare convenzionale.

Come alimento altamente nutritivo i semi della canapa non hanno eguali; contengono antiossidanti, proteine, carotene, fitosteroli e fosfolipidi, nonché una serie di minerali fra cui calcio, magnesio, zolfo, potassio, ferro, zinco e fosforo; sono una fonte proteica completa e contengono tutti i venti aminoacidi noti, compresi i nove aminoacidi essenziali. Inoltre semi e olio contengono vitamina A (betacarotene in forma liposolubile), B1, B2, B3, B6, C, D ed E (antiossidante naturale), tutti in forma facilmente digeribile.

In genere i semi di canapa contengono il 30-35 per cento di olio rispetto al peso, quantunque alcune varietà raggiungano una percentuale pari alla metà. L'olio di semi di canapa ha un contenuto estremamente elevato di acidi grassi essenziali (EFA), ed è l'olio più equilibrato presente in natura per quanto concerne il consumo da parte degli esseri umani, con un rapporto fra LA (acido linoleico, un omega-6) e LNA (acido alfa-linoleico, un omega-3) pari a circa 3:1. Di fatto, in virtù del suo equilibrato contenuto di EFA (fra cui GLA, acido gamma-linoleico, un omega-6) pari all'80 per cento, quest'olio ne soddisfa il nostro fabbisogno vitale. Il suo contenuto pari al 10 per cento di grassi saturi fornisce energia, laddove gli elementi costitutivi EFA pari all'80 per cento svolgono principalmente la funzione di 'mattoni' per le cellule e la produzione di ormoni.

Inoltre lubrificano e ripuliscono le arterie, rafforzano il sistema immunitario e contribuiscono a scongiurare minacce virali e di altro genere nei confronti di quest'ultimo. Tuttavia, gli EFA non vengono prodotti dall'organismo umano: *devono essere ricavati da fonti alimentari.*

Il metodo fondamentale per ottenere gli EFA a noi necessari risiede nel modo in cui la natura li ha forniti: incapsulati nel guscio del seme. Il metodo migliore immediatamente successivo è quello di ricavarli dall'olio di semi di canapa (ribadiamo che la legislazione di numerosi paesi considera illegale il consumo dei semi di canapa e dell'olio derivato). L'olio di semi di canapa non raffinato, pressato a freddo, ha una colorazione che varia fra le tonalità scure e chiare del verde, nonché un gradevole sapore che ricorda le noci. Quanto più la tonalità del colore è scura, tanto più il sapore è erboso. Il colore verde deriva dall'elevato livello di clorofilla, naturalmente presente nei semi. Se si espone alla luce un litro d'olio all'interno di una bottiglia trasparente, il liquido assumerà una colorazione porpora, probabilmente in virtù dell'alto contenuto di carotene. Tutto considerato, a una maggiore intensità del colore corrisponde un più elevato valore nutritivo.

L'olio di semi di canapa si usa principalmente come olio alimentare e integratore dietetico, ed è facilmente digeribile. Il contenuto e le proporzioni di acido linoleico e acido alfa-linoleico in un cucchiaino da tavola di tale olio (15 millilitri) assunto quotidianamente fornisce agevolmente all'organismo umano gli EFA necessari. Un cucchiaino fornisce 2.5 grammi di EFA omega-3, 8.0 grammi di EFA omega-6 e 2.0 grammi di EFA omega-9 (acido oleico) – un equilibrio perfetto. Nessun altro singolo olio presenta tale combinazione ideale di acidi grassi. L'olio di semi di canapa è utilizzabile per condire insalate o assumibile puro, ma non va impiegato per cucinare.

Diversamente da quello di semi di lino, l'olio di semi di canapa è utilizzabile su base costante senza il rischio di sviluppare una carenza o altri squilibri degli EFA, il che è stato dimostrato in uno studio clinico nel cui contesto l'assunzione quotidiana di olio di semi di lino ha determinato la diminuzione della produzione endogena di GLA.10 Risulta maggiormente probabile che le persone consumino regolarmente olio di semi di canapa piuttosto che olio di semi di lino, in quanto il primo ha un sapore migliore del secondo, il quale a sua volta è maggiormente suscettibile di irrancidire e assumere un gusto amaro.

Quanto al valore di perossido (la misurazione della suscettibilità all'ossidazione), la canapa ha una media

pari a 7.0, mentre con il suo 2.0 dovuto all'elevata quantità di omega-3 il lino è di gran lunga più sensibile. L'olio d'oliva presenta un indice assai più elevato, a 20.0. Quindi la canapa si trova nel mezzo quanto a stabilità, probabilmente in virtù del suo contenuto naturale di antiossidanti.

Impiego e conservazione

Gli oli altamente insaturi, e in particolare quelli di scarsa qualità, quando non adeguatamente immagazzinati sono suscettibili di ossidarsi e irrancidire spontaneamente in breve tempo. Gli oli vanno conservati in un luogo oscuro e fresco/freddo, di preferenza in bottiglie di vetro scuro (o, ancor meglio, di metallo).

L'olio di semi di canapa può rimanere congelato per un periodo di tempo superiore rispetto agli altri oli senza il rischio che il contenitore si rompa: in virtù delle sue catene di acidi grassi altamente insaturi, non solidifica. Inoltre, gli oli di alta qualità adeguatamente immagazzinati non necessitano di alcun conservante (antiossidante).

Gli oli altamente insaturi non sono adatti per cucinare. Purtroppo uno di questi, ovvero l'olio di colza (canola), viene comunemente impiegato in prodotti commerciali e per friggere, principalmente in virtù del suo basso costo. Per di più, nel complesso gli oli per cucinare utilizzati nella produzione dei fast-food e in vendita nei supermercati sono soggetti a trattamento ad alte temperature; tale processo snatura gli EFA a un punto tale che questi si trasformano in grassi-*trans* – fondamentalmente tossine che l'organismo ha una scarsa capacità di contrastare. Il valore terapeutico degli EFA risulta sperperato.

Idealmente, gli oli alimentari dovrebbero essere sempre pressati a freddo e tenuti al riparo da calore, aria e luce. Come evidenzia nel suo libro (p. 53) dal titolo *Fats that Heal, Fats that Kill* (11) il rinomato ricercatore Dr. Udo Erasmus, per le catene di EFA la luce risulta 1.000 volte più distruttiva dell'ossigeno.

Quindi, prima di acquistare un olio alimentare/per cucinare confezionato in una bottiglia di vetro o plastica trasparente nonché raffinato, decolorato e deodorizzato, sarebbe meglio pensarci due volte; altrettanto dicasi per la margarina. Come recita l'antico adagio, “*prevenire è meglio che curare*”.

Nella tabella 1, adattata dal libro del Dr. Erasmus, l'olio di semi di canapa si trova in cima alla lista in quanto olio *più* salutare.

Tabella 1. Contenuto d'olio e composizione di acidi grassi di alcuni oli di semi (in ordine di salubrità)

Tipo di seme	Contenuto d'olio (%)	Composizione degli acidi grassi (% dell'olio totale)					
		Omega 3	Omega 6	GLA	Omega 9	Stearico	Palmitico
Canapa	35	20	58	1.8	12	2	6
Lino	35	58	14	-	19	4	5
Soia	17.7	7	50	-	26	6	9
Germe di grano	10.9	5	50	-	25	18	-
Onagra	17	-	72	9	11	2	6
Girasole	47.3	-	65	-	23	12	-
Oliva	20	-	8	-	76	16	-

(Fonte: adattamento dal libro di Udo Erasmus, *Fats that Heal, Fats that Kill*, pag. 237)

Non solo presenta un perfetto equilibrio fra EFA omega-6 e omega-3, contiene una porzione di altri acidi grassi, fra cui acido gamma-linoleico (presente di solito nell'olio di enotera), acido oleico (omega-9, abbondante nell'olio d'oliva), acido palmitico (16:0) (presente di solito negli oli tropicali) e acido stearico (18:0) (a un basso livello, il che è un bene – considerato che un livello elevato opera a scapito dei benefici degli EFA).

Riguardo all'equilibrio degli EFA, la ragione per cui numerose “autorità” sanitarie asseriscono che abbiamo bisogno più di omega-3 che di omega-6 è semplice: ricaviamo già omega-6 in abbondanza da altre fonti, vale a dire olio di colza e margarina, quando di fatto queste tecnicamente non contengono omega-6.

Qualsiasi omega-6 possano aver contenuto è stato snaturato sino a diventare grassi-*trans* – veleno!

Tanto Udo Erasmus quanto Brian Peskin (12) si dilungano su tale aspetto, e consigliano di accrescere drasticamente l'apporto di omega-6 nella forma pressata a freddo in combinazione con salutari omega-3,

sino a quando gli oli *nocivi* non vengano sostituiti da oli *salutari*.

Non portereste la vostra automobile dal meccanico per un cambio dell'olio aspettandovi che costui utilizzi allo scopo lercio olio del carter ormai esausto!

Un bonus proteico

Anche se l'olio di semi di canapa è di gran lunga più nutriente di quello di semi di soia sotto virtualmente tutti i punti di vista, nonché altrettanto versatile, la tipica reazione alla canapa come prodotto alimentare è che essa presenta una serie limitata di applicazioni. Con il 30-35 per cento di proteina completa – vale a dire contenente *tutti* gli aminoacidi essenziali – di fatto i semi di canapa dispongono del *doppio* di proteina rispetto alla gran parte dei prodotti carnei. L'altra caratteristica degna di nota è la *qualità* della proteina, classificata come "edistina", quella digeribile con maggior facilità.

I semi di canapa sono l'ideale per vegetariani e vegani. Un chilogrammo al mese provvede a tutto l'apporto proteico, acidi grassi essenziali e fibre dietetiche necessari alla sopravvivenza umana – diversamente dalla soia, la quale nella medicina ayurvedica non è nemmeno classificata nel novero degli alimenti. In parole povere, la soia non dovrebbe costituire un'opzione alimentare destinata all'uomo bensì essere impiegata unicamente come coltura preposta a fissare l'azoto nel ripristino del suolo. Personalmente non la somministrerei nemmeno al bestiame, in quanto determina troppe sensibilità nell'intestino (per molteplici link sulla soia consultare Internet). La canapa, d'altra parte, ha un profilo nutrizionale che la rende ideale per il pollame e altri animali d'allevamento.

Inoltre, diversamente dalla soia, i semi di canapa non sono geneticamente modificati e si producono senza far ricorso a pesticidi ed erbicidi, quindi in generale sono di per sé biologici e hanno un sapore delizioso.

Ulteriori benefici per la salute

Si sa che i semi di canapa e l'olio da essi ricavato sono d'aiuto per una varietà di disturbi: costipazione, emorroidi, secchezza della cute e dei capelli, metabolismo lento, debolezza generale e scarsa energia, tubercolosi, virus dell'immunodeficienza umana (HIV), deficienza immunitaria, livelli ormonali irregolari, diabete, eczemi, psoriasi, acne, menopausa, cancro, sclerosi multipla, artrite reumatoide, sindrome premestruale (PMS), colesterolo alto, ipertensione, obesità, circolazione carente, patologie cardiovascolari, morbo di Crohn, calcoli biliari, disordine da deficit di attenzione (ADD) e degenerazione renale. L'utilizzo di questa fonte di EFA sul piano dietetico aiuta l'organismo a eliminare i grassi nocivi e a ripulire le pareti delle arterie, incrementando tono e flessibilità delle vene e delle membrane dei capillari. I benefici che il consumo di EFA determina per la salute sono molteplici e di ampia portata. Proponiamo di seguito alcuni esempi liberamente tratti dalle pagine 44-51 del libro del Dr. Erasmus...

Gli EFA mantengono fluide le membrane. La loro tendenza a diffondersi fornisce ai sistemi biologici l'energia utile a trasportare sostanze quali le tossine alla superficie della cute, nel tratto intestinale, nei reni e nei polmoni, dove possono essere eliminate. Gli EFA presiedono alla crescita, alla vitalità e allo stato mentale. Attraggono l'ossigeno nel flusso sanguigno attraverso cuore e polmoni, e riforniscono di ossigeno le cellule per il trasporto degli elettroni nonché energia nel processo di ossidazione. L'ossidazione, il più importante e centrale processo vivente momento-per-momento del nostro organismo, è la combustione del cibo utile a produrre l'energia necessaria alla vita. Gli EFA sono implicati nel trasporto dell'ossigeno alle nostre cellule; rispetto all'ossigeno sono paragonabili a magneti o spugne che lo attirano nell'organismo, laddove un elevato contenuto di tale elemento assicura l'immunità da virus, funghi e batteri.

Gli EFA accorciano il tempo necessario affinché muscoli affaticati recuperino dopo una sollecitazione; agevolano la conversione dell'acido lattico in acqua e anidride carbonica, accrescono il tasso metabolico e bruciano più grasso trasformandolo in anidride carbonica, acqua ed energia, determinando talora una diminuzione del peso corporeo. Un equilibrato apporto di EFA produce una pelle liscia e vellutata, aumenta la capacità di resistenza, accelera la guarigione, incrementa la vitalità e determina una sensazione di calma.

L'acido alfa-linoleico e i suoi derivati possono abbassare il colesterolo sino al 65 per cento. L'LNA riduce infiammazioni, ritenzione idrica, viscosità piastrinica e pressione sanguigna; inoltre inibisce la crescita di tumori, rafforza alcune funzioni immuni, riduce i dolori e le tumefazioni dell'artrite e in alcuni casi inverte la sindrome premestruale. Era noto per uccidere i parassiti della malaria ed è stato usato con successo per curare infezioni batteriche. Per un cuore sano e un cervello gagliardo non esiste alimento migliore.

Usi topici

Utilizzato nei cosmetici e nei prodotti per la cura del corpo, l'olio di semi di canapa è antimicrobico, antinfiammatorio e anti-invecchiamento, equilibra i livelli di idratazione e pH della pelle, contribuisce alla guarigione delle lesioni cutanee e ha proprietà antiossidanti. In virtù dei legami liberi delle catene degli EFA, la struttura dell'olio di canapa risulta super-emolliente. L'olio non è grasso e, applicato a livello locale, viene prontamente assorbito attraverso i pori della pelle.

L'olio di canapa si può aggiungere a qualsiasi cosmetico o prodotto per la cura del corpo, fra cui creme, lozioni, oli per il viso o per il corpo, oli per massaggi, shampoo, balsami per capelli, prodotti per la rasatura, burro di cacao, saponi e molti altri. Nei prodotti per la cura dei capelli l'olio di canapa rende questi ultimi più elastici, docili al pettine e lucenti, idratando al contempo il cuoio capelluto.

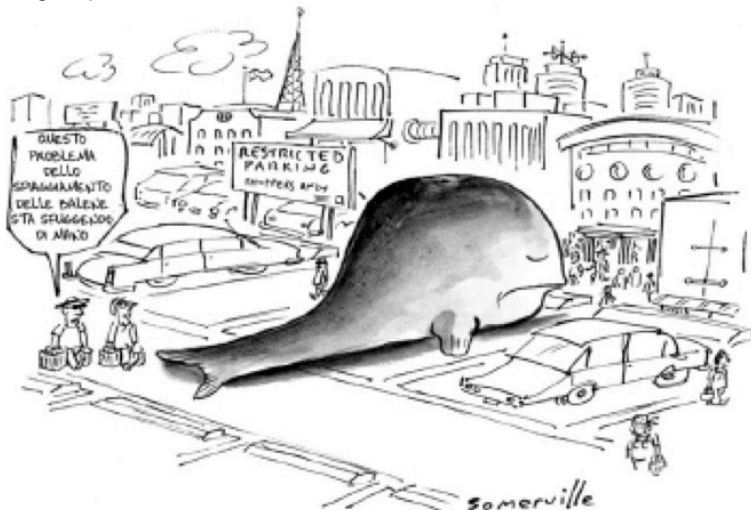
Inoltre, secondo una recente ricerca canadese,¹³ questo olio può risultare efficace nel proteggere la pelle dalla radiazione ultravioletta ad ampio spettro.

La ricerca della D.ssa Budwig inerente agli EFA

Per quale motivo al giorno d'oggi i grassi hanno assunto una tale rilevanza?

Il segreto degli EFA fu svelato dalla brillante biochimica D.ssa Johanna Budwig,¹⁴ la quale negli anni Cinquanta tramite cromatografia su carta scoprì il modo di riconoscere la differenza fra varie strutture di grassi. La studiosa notò che nel flusso sanguigno di un individuo malato, poniamo di cancro, la natura dei lipidi risultava alterata e al microscopio questi ultimi si presentavano con un colore diverso; rilevò che saturando la dieta con un elevato quantitativo di EFA combinati con aminoacidi solforosi, la condizione indebolita del sangue si rimetteva in sesto e i sintomi della malattia scomparivano miracolosamente. Questi furono i primi studi clinici inerenti all'effetto degli EFA sull'organismo umano.

In occasione del Congresso Internazionale sulla Nutrizione tenutosi a Parigi nel 1957, 900 specialisti delegati provenienti da tutto il mondo ebbero modo di conoscere gli esiti delle più recenti ricerche, e



l'Istituto di Ricerca sul Cancro di Parigi – che aveva in dotazione il più grande microscopio elettronico d'avanguardia esistente all'epoca – mostrò che l'unica sostanza che contraddistingueva le cellule cancerose da quelle sane era grasso isolato: la formazione di grasso nel nucleo della cellula, nel corpo della cellula e nel citoplasma [nota dell'autrice: si tratterebbe di grasso snaturato, che ha perso la capacità di trattenere l'ossigeno].¹⁵

Secondo la D.ssa Budwig, nelle cellule in crescita esiste una dipolarità fra il nucleo elettricamente positivo e la membrana cellulare elettricamente negativa, con i suoi acidi grassi altamente insaturi. Il processo di divisione cellulare ha inizio nel nucleo della cellula; il corpo della cellula e la cellula figlia vengono quindi separate e slegate dalla membrana diploide. Quando una cellula si divide, la sua area superficiale è più estesa e, di necessità, in tale superficie deve contenere abbastanza materiale acido grasso onde riuscire a dividere completamente la nuova cellula da quella originaria. La crescita normale è sempre contraddistinta da una linea d'azione ben definita. Nella cute e nelle membrane del nostro corpo si verificano costanti processi di crescita (anche negli adulti); le vecchie cellule devono essere eliminate man mano che quelle nuove si formano al di sotto. Quando questo processo viene interrotto, significa che l'organismo sta iniziando a morire. La D.ssa Budwig ha detto:

“...i grassi estranei all'organismo bloccano il metabolismo dell'altro grasso presente nelle delicate ghiandole, capillari e stazioni di filtraggio. Tali oli solidificati e lavorati a caldo vanno

evitati.” (16)

La D.ssa Budwig ha postulato che di fatto noi siamo antenne per la luce solare e che gli elettroni presenti nel nostro cibo fungono da sistema di risonanza per l'energia del Sole. Senza gli oli di semi ricchi di elettroni nella nostra dieta, siamo condannati a retrocedere.

Una soluzione alla fame nel mondo

In Europa e Nord America l'elenco di alimenti creati utilizzando semi di canapa è lungo: ad esempio, farina, latte, burro, pasta, pan di noci, hamburger, frittelle, biscotti, torte, gelati, hoummos [crema di ceci, ndt], proteina vegetale testurizzata e pane.

Se nei paesi del Terzo Mondo si mettesse a coltura la canapa, o se quantomeno ai suddetti paesi venissero forniti gli alimenti da essa derivati, senza dubbio tale coltura allevierebbe il problema della fame come nessun altro genere alimentare potrebbe fare. Ma con la “guerra alla droga” a livello globale ancora in auge, quante probabilità vi sono che tale eventualità si verifichi?

Publicato originariamente su NEXUS New Times n.80, Giugno-Luglio 2009



Scopri gli altri articoli della rivista - ACQUISTANE UNA COPIA

L'autrice:

Susanna Wilkerson, originaria del Canada, pratica la naturopatia da 28 anni. Vive nell'Atherton Tableland, Queensland, Australia, dove coltiva la canapa dal 2002. Susanna ha promosso attivamente la produzione di canapa tramite pubblicazioni, radio e conferenze pubbliche, è fondatrice della linea di prodotti per la cura del corpo Pure Delight Hemp e si è occupata di ricerca e sviluppo nell'ambito dei materiali da costruzione in fibra di canapa. Susanna non propugna l'uso del THC – il principio psicoattivo della cannabis.

Susanna Wilkerson è contattabile via email presso puredelight@bigpond.com, tramite il suo sito web <http://www.puredelighthemp.com.au>, o attraverso posta ordinaria presso il *PO Box 338 Ravenshoe, Queensland 4888, Australia*.

Note

1. Comunicazione personale del medico nonché attivista propugnatore della canapa Dr. Andrew Katelaris, 1 giugno 1995.
 2. Bosia, A., "Pasta per carta da canapulo" ("Paper pulp from the woody core"), *Cellulosa e Carta* 1976, 26:2-36, citato in H.M.G. van der Werf et al., "Plant density and self-thinning affect yield and quality of fibre hemp (*Cannabis sativa*L.)", *Field Crops Research* 1994, 40(3):153-164.
 3. Comunicazione personale fra van der Werf e l'australiano K. Milburn-Clarke, 6 giugno 1995.
 4. Dewey, L.H. e J.L. Merrill, "Hemp Hurds as Papermaking Material", *USDA Bulletin*, Washington, DC, 14 ottobre 1916, nr. 404, p. 25.
 5. Herer, Jack, *The Emperor Wears No Clothes*, Ah Ha Publishing, Van Nuys, CA, 1985; Quick American Archives, 2000, 11a edizione, ISBN 978-1878125026; vedere inoltre il sito web <http://www.jackherer.com/>.
 6. *The Truth Leaked Out!*, video di 10 minuti disponibile presso <http://youtube.com/watch?v=i6HESjH-Zsg>.
 7. Hemp Union Ltd, UK.
 8. Vedere la posizione di Food Standards Australia New Zealand sull'argomento: <http://www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/2001/industrialhempasaf001302.cfm>.
 9. Holler, J.M. et al., "Delta-9-Tetrahydrocannabinol Content of Commercially Available Hemp Products", *Journal of Analytical Toxicology* 2008; 32: 428-432; citato su http://en.wikipedia.org/wiki/Hemp_oil.
 10. Schwab, U. et al., "Effects of hempseed and flaxseed oils on the profile of serum lipids, serum total and lipoprotein lipid concentrations and haemostatic factors", *European Journal of Nutrition* 2006; 45(8):470-7.
 11. Erasmus, Udo, *Fats that Heal, Fats that Kill*, Alive Books, Canada, 1993 ed. riv.; vedere inoltre il sito web <http://www.udoerasmus.com>.
 12. Peskin, Brian S., "EFAs, Oxygenation and Cancer Prevention", *NEXUS* 2006-07, 14(1); vedere inoltre il sito web <http://www.BrianPeskin.com>.
 13. Vedere, ad esempio, Oomah, B.D. et al., "Characteristics of hemp (*Cannabis sativa* L.) seed oil", *Food Chemistry* gennaio 2002; 76(1):33-43.
 14. Per ulteriori informazioni sulle ricerche della D.ssa Budwig, visitare il sito web http://www.healingcancernaturally.com/budwig_protocol.html.
 15. Budwig, Johanna, *Flax Oil as a True Aid for Arthritis, Heart Infarction, Cancer and Other Diseases*, Apple Publishing, dicembre 1994, 3° edizione, p. 4.
 16. Ibid., pp. 12-17.
-