



Как известно семена конопли имеют самое оптимально соотношение жирных кислот омега 3 и омега 6. При недостатке витаминов группы В, D, E и А с помощью семян конопли, вы с легкостью заполните это окно. Потребности вашего организма должны быть удовлетворены.

### Важные составляющие

Стоит задуматься, какую же пользу содержат в себе семена конопли и как эффективно её использовать? Ответы, относительно простые, к тому же, великие умы уже давно расставили все точки над і.

#### 1. Сердце как мотор

При регулярном употреблении в пищу семян конопли, стабилизируется уровень холестерина в крови. Высокое содержание холестерина, как известно, приводит к развитию атеросклероза, который ведет к сердечным приступам и другим проблемам с сердцем. Жирные кислоты способствуют уравниванию холестерина, как следствие – ваше сердце остается здоровым до глубокой старости.

#### 2. Улучшение памяти

На помощь, снова, приходят жирные кислоты. Мозг нуждается в такой подпитке, не менее, чем рыба нуждается в воде. Поэтому, обеспечив необходимую подпитку мозга, мозг обеспечит вас продуктивной и длительной работой. Про болезнь Альцгеймера можно позабыть навсегда.

#### 3. Кожаный покров в идеальном состоянии

Производная конопляный семян – масло конопляных косточек. О полезных свойствах такого масла можно писать целые трактаты. При ежедневном использовании масла из конопляных косточек кожа станет гладкой, бархатной и замечательной на вид.

### **4. Излишний вес**

Семена конопли помогут набраться необходимой энергией на целый день, так же помогут сбросить лишний вес.

### **5. Проблемы с желудком**

Семена конопли с давних времен используются для решения проблем связанных с желудком. Дело в том, что семена содержат огромное количество клетчатки, которая обладает отличными абсорбционными свойствами. В конечном итоге сможете позабыть о вздутии, запорах и прочих проблемах с желудком.

### **6. Раковые заболевания**

На данный момент множество фактов свидетельствуют о том, что вещества, содержащиеся в конопле снижают риск заболевания раком.

### **7. «Диабайно»**

А если быть точнее – диабет. Семена конопли содержат жиры, которые помогают усваивать глюкозу. Использование семян является отличным решением для тех, у кого проблемы с сахаром в крови. Вы обязательно почувствуете, что сладости станут для вас менее притягательными.

## Особая польза от семян конопли

Автор: Аманда СТРОГОВА  
10.10.2013 16:34 -

---

На этом список полезных свойств не заканчивается. Если вы желаете купить семян конопли, но не знаете где их искать, то к вашим услугам проверенный [магазин семян конопли](#).