I'm not a robot

# Oleo de canhamo

Hoje partilho a minha experiência e conhecimentos sobre saúde, beleza e formação e modelagem corporal, publicando artigos em portais temáticos e blogs. Nos meus textos pode encontrar conselhos interessantes e úteis sobre como viver uma vida saudável e vital e como lutar eficazmente contra as imperfeições da figura e da beleza. Também escrevo revisões de suplementos dietéticos, cosméticos e preparações medicinais interessantes. Convido-vos a ler! O óleo de cânhamo, também conhecido como óleo de semente de cânhamo ou hemp oil, é apenas um entre os vários produtos que podem ser extraídos a partir de plantas do género Cannabis, cujos efeitos são comprovadamente terapêuticos, nutricionais e estéticos. Pode ser uma ótima opção para o tratamento de diversos distúrbios, que vão de problemas de pele à redução da pressão sanguínea, por exemplo.Ficou interessado em saber mais sobre este óleo? Então continue a leitura deste artigo, nele encontrará informações que consideramos úteis, nomeadamente, em que consiste, quais as suas finalidades, benefícios e como o utilizar. Boa leitura!O óleo de cânhamo é extraído das sementes de cânhamo por meio de um processo chamado compressão. Na sua versão não refinada, prensada a frio, apresenta uma cor verde-clara ou verde-escura e o seu sabor assemelha-se muito com o das nozes. Já a versão refinada é incolor, insípida e límpida, e pode ser utilizada em produtos de beleza. Ademais, existe uma versão industrial, geralmente utilizada em tintas, combustíveis, lubrificantes e plásticos.Desta forma, o óleo de cânhamo pode ser ingerido ou aplicado na pele, oferecendo assim vários benefícios em razão das suas vitaminas nutritivas e qualidades hidratantes.É muito comum que as pessoas façam confusão entre o óleo de cânhamo e o óleo canabidiol, também conhecido como óleo CBD, ou até mesmo que tenham a impressão de que se tratam da mesma coisa. Contudo, embora sejam oriundos da mesma planta, existe uma diferença considerável entre ambos.O óleo CBD e o óleo de cânhamo são extraídos da planta cannabis, mais precisamente, de uma estirpe selecionada, com baixo nível de THC (tetrahidrocanabinol, substância psicoativa), conhecida como cânhamo industrial.Todavia, os dois produtos derivam de diferentes partes da sua anatomia: enquanto o óleo de CBD é derivado primariamente das flores da planta de cânhamo, o óleo de cânhamo é feito a partir das sementes, extraído por prensagem a frio.Além disso, o óleo CBD produz efeitos distintos no corpo humano, interagindo com as células do corpo via sistema endocanabinoide – importante aliado na regulação e equilíbrio de uma série de processos fisiológicos no corpo humano. Entre outras funções, o óleo CBD oferece as condições naturais para que o organismo se beneficie das propriedades terapêuticas da Cannabis no combate a várias doenças, entre elas, a doença de Alzheimer, Parkinson, epilepsia, ansiedade, cancro, entre outras.Já o óleo de cânhamo não contém canabinoides, por isso, não produz os mesmos efeitos fisiológicos do CBD. Em vez disso, contém grandes quantidades de nutrientes benéficos, incluindo ácidos gordos, como o ómega-3.Dependendo da forma como é processado, o óleo de cânhamo pode ter diferentes finalidades, como referido nos tópicos anteriores. De qualquer modo, atualmente tem vindo a ser destinado, mais comummente, ao uso estético, embora a sua aplicação medicinal também seja bastante conhecida.Conheça agora os principais benefícios do óleo de cânhamo:O óleo de cânhamo é altamente nutritivo para a pele, e isso dá-se graças às vitaminas e demais componentes encontrados na sua composição, cujos efeitos ajudam a manter a aparência saudável e previnem a acne. Por ser rico em ácidos gordos, este óleo nutre a pele e protege-a contra inflamações, efeitos oxidativos e outras causas de envelhecimento.Além disso, o produto pode ser utilizado no tratamento de outras condições relacionadas com a pele, como dermatite, eczema, psoríase, acne rosácea e líquen plano.Os ácidos gordos encontrados neste óleo são comprovadamente benéficos para a saúde do cérebro, visto que este está dependente de uma grande quantidade de gorduras saudáveis para funcionar na perfeição. Além disso, o extrato de semente de cânhamo, por ser rico em polifenóis, é capaz de auxiliar o cérebro a se defender de processos inflamatórios.O perfil nutricional deste óleo faz dele um importante aliado da saúde do coração, já que possui um efeito positivo no tratamento de vários problemas de saúde, como aterosclerose e pressão alta. Além disso, melhora os níveis de colesterol, e isso dá-se em razão da presença do ácido linolénico, ácido gordo presente também em óleos de peixe e de linhaça.O óleo de cânhamo ajuda no combate ao stress e à tensão muscular, benefícios motivados pelos seus ácidos gordos – cujos efeitos anti-inflamatórios auxiliam no alívio da tensão muscular e promovem a recuperação após a prática desportiva.O óleo da semente de cânhamo é rico em fibras solúveis, substâncias quem mantêm o trato digestivo saudável e limpo, o que contribui significativamente na redução dos distúrbios digestivos, tais como inchaço e prisão de ventre.O uso do óleo como suplemento é eficaz no aumento dos ácidos gordos ómega-3 na dieta diária. O ómega-3 é um importante nutriente para a saúde do corpo humano, sobretudo para a saúde do cérebro e do sistema imunitário. Além disso, ajuda na regulação do humor.Os ácidos gordos essenciais, presentes no óleo de semente de cânhamo, podem estimular a flora intestinal e apoiar o sistema imunitário – o que é bastante benéfico durante os períodos do ano mais propícios a gripes e constipações.O óleo de cânhamo pode ser consumido por via oral, aplicado topicamente ou via sublingual. A administração sublingual agiliza o início da ação do produto, enquanto as cápsulas são mais indicadas para pessoas que querem um uso mais controlado. Pode também ser aplicado diretamente na pele, sobre as áreas afetadas por dores ou processos inflamatórios.Quanto à dosagem, esta deve respeitar uma série de fatores, tais como:Peso corporal;Doença ou condição tratada.É importante referir que o óleo de cânhamo é contraindicado para gestantes, lactantes e pessoas que demonstrem sensibilidade aos seus compostos ativos, isto é, o CBD ou o THC.Sim. Apesar de ser bem tolerado e considerado seguro, o óleo de cânhamo pode, em algumas situações, causar reações adversas. A saber:Diarreia;Alterações no apetite e peso;Fadiga.Além disso, o produto pode interagir com vários medicamentos. Por isso, antes de iniciar o seu uso ou consumo, é indispensável que procure orientação médica. Apenas um profissional de saúde poderá orientá-lo adequadamente sobre a sua utilização, bem como quanto as vantagens e eventuais desvantagens do óleo de cânhamo para a sua saúde. Cuide-se!FacebookXPinterestWhatsApp O cânhamo é uma planta da espécie Cannabis Sativa, que ajuda a melhorar a memória e o aprendizado, favorece o ganho de massa muscular e previne doenças cardiovasculares. Esses benefícios são possíveis, porque essa planta contém boas quantidades de ferro, fibras, sais minerais e proteínas de alto valor biológico. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico O cânhamo é encontrado na forma de sementes, que são crocantes e têm um sabor levemente adocicado, podendo ser consumidas cruas ou torradas junto usada em preparações como iogurtes, smoothies, saladas, sopas e sucos ou ainda usadas na para fazer óleo, farinha, leite e substitutos de queijo. Embora o cânhamo pertença à mesma espécie da maconha, essa planta é de outra variedade e apresenta pouca ou nenhuma concentração do composto Tetrahidrocanabinol (THC) e, por isso, não possui efeitos psicoativos. No entanto, o cultivo e comercialização de cânhamo no Brasil ainda não é autorizado. Para que serve O cânhamo possui diversas propriedades benéficas, podendo ser indicado para: 1. Melhorar a saúde cognitiva Os fitoquímicos presentes no cânhamo melhoram a saúde cognitiva por terem ação anti-inflamatória e antioxidante, prevenindo danos oxidativos e inflamações das células nervosas, auxiliando no tratamento de diversas doenças neurológicas, como Parkinson, Alzheimer, esclerose múltipla e convulsões infantis. 2. Prevenir doenças cardiovasculares O cânhamo contém compostos fenólicos e ácidos graxos essenciais, que atuam contra os danos oxidativos às células, reduzindo a inflamação e prevenindo doenças cardiovasculares como infarto do miocárdio, aterosclerose e acidente vascular cerebral. Além disso, o cânhamo também contém vitamina K, um nutriente que previne a calcificação das artérias do coração, evitando o desenvolvimento de doenças como aterosclerose e infarto do miocárdio. Conheça outros alimentos ricos em vitamina K. 3. Baixar a pressão arterial Por ser rico em potássio, o cânhamo ajuda a baixar a pressão arterial, pois estimula a eliminação do excesso de sódio pela urina. Veja mais alimentos que ajudam a baixar a pressão arterial. Além disso, o cânhamo também contém boas quantidades de arginina, um aminoácido que produz óxido nítrico no organismo, promovendo a dilatação e relaxamento dos vasos sanguíneos e prevenindo, assim, a pressão alta. 4. Prevenir e controlar a diabetes O cânhamo contém uma grande quantidade de fibras que ajudam a retardar a absorção dos carboidratos dos alimentos no organismo, regulando assim os níveis de glicose no sangue e podendo assim, ajudar a prevenir e controlar a diabetes. 5. Facilitar a perda de peso Por ser rico em fibras e proteínas que ajudam a controlar a saciedade, evitando a ingestão excessiva de alimentos e regulando a vontade de comer doces, o cânhamo pode facilitar a perda de peso corporal. No entanto, para ajudar na perda de peso, o cânhamo deve fazer parte de uma alimentação saudável, associada à práticas regulares de atividade física. 6. Ajudar a tratar a acne Os ácidos graxos essenciais presente no cânhamo têm propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e imunomoduladoras, que reduzem a inflamação e a formação de sebo na pele, ajudando a tratar e melhorar os sintomas da acne e da dermatite atópica, como ardor e coceira. Veja outras formas de tratar a acne com remédios caseiros. 7. Combater a constipação O cânhamo contêm boas quantidades de fibra insolúvel, um tipo de fibra que melhora o funcionamento do intestino, favorecendo a formação do bolo fecal e acelerando o trânsito intestinal, combatendo a prisão de ventre, além de ajudar a prevenir algumas doenças como diverticulose, hemorroidas e câncer de cólon. 8. Reduzir o colesterol Por conter antioxidantes, ácidos graxos poli-insaturados e fibras, o cânhamo ajuda a diminuir os níveis de colesterol "ruim, LDL, e triglicerídeos no sangue, enquanto aumentam os níveis de colesterol "com", HDL. Assim, o cânhamo ajuda a proteger o organismo contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como aterosclerose, acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio. 9. Aumentar a massa muscular O cânhamo contêm proteínas e de alta qualidade, o que significa que possui todos os aminoácidos essenciais que o nosso corpo necessita para cumprir as suas funções vitais. Por isso, o cânhamo é muito útil para quem pratica atividades físicas e deseja aumentar a massa muscular. Além disso, o cânhamo contém minerais como fósforo, potássio, magnésio, importantes para aumentar a energia, diminuir a fadiga muscular e melhorar a recuperação do organismo após as atividades físicas. 10. Prevenir a anemia Por ser rico em ferro, o cânhamo é um bom alimento para ajuda a prevenir a anemia. Conheça outros alimentos ricos em ferro. No entanto, por conter o ferro não-heme, um tipo de ferro presente nos alimentos de origem vegetal e que tem mais dificuldades de ser absorvido pelo intestino, é aconselhado comer o cânhamo sempre junto com alimentos ricos em vitamina C, como laranja, limão, goiaba e acerola, para melhorar a absorção desse tipo de ferro. 11. Ajudar a tratar doenças inflamatórias O cânhamo pode ajudar a tratar doenças inflamatórias, porque possui ação anti-inflamatória, inibindo algumas citocinas que causam inflamação no organismo em diversas situações, por exemplo, em algumas doenças, como artrite reumatoide e psoríase. Diferença entre cânhamo e maconha A maconha contém altas quantidades de THC, que tem ação psicotrópica, provocando efeitos como sensação de euforia, relaxamento e sensação de bem-estar. Além disso, a maconha também contém canabidiol, um composto que é usado na medicina para o tratamento de situações como esclerose múltipla e dor crônica causada pela artrite ou fibromialgia. Conheça mais sobre a maconha. Embora seja da mesma espécie, o cânhamo é de uma variedade diferente da maconha, contendo apenas pequenas quantidades de THC e, por isso, essa planta não provoca efeitos psicoativos. A tabela a seguir traz a informação nutricional de 100g, o equivalente a cerca de 10 colheres de sopa, de sementes de cânhamo: É importante mencionar que para se obter os benefícios do cânhamo, essa planta deve fazer parte de uma alimentação balanceada e saudável, associada à prática regular de atividades físicas. Para saber como incluir o cânhamo em na dieta, marque sua consulta com um nutricionista mais próximo de você: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Como usar As partes comestíveis do cânhamo são as sementes, que têm um sabor que lembra as nozes e podem ser consumidas sem casca, cruas ou torradas, preparações doces ou salgadas, junto com iogurtes com cereais, em smoothies para agregar valor nutricional, em saladas, sopas, ensopados e sucos. Além disso, as sementes de cânhamo também podem ser usadas como produto para fazer óleo, farinha, leite, substitutos de queijo, suplementos proteicos: Óleo de cânhamo: esse óleo é rico em ômega 3 e 6, podendo ser usado na culinária e na produção de suplementos alimentares em cápsulas; Farinha de cânhamo: pode ser usada como suplemento para alimentar para ajudar no ganho de massa muscular ou substituindo as farinhas com glúten, no preparo de biscoitos, massas e bolos. Para aproveitar todos os benefícios do cânhamo, é aconselhado consumir pelo menos 30 g por dia das suas sementes. No entanto, essas quantidade pode variar de acordo com idade, sexo, estado de saúde e tolerância de cada pessoa. Por isso é recomendado consultar um nutricionista. Para uma melhor absorção dos nutrientes, as sementes de cânhamo devem ser descascadas ou trituradas. Além disso, é aconselhável comprá-las embrulhadas em embalagem de cor opaca, pois essas sementes são ricas em ácidos graxos que oxidam rapidamente na presença de luz. Receitas saudáveis com cânhamo Algumas receitas que podem ser preparadas com o cânhamo são: 1. Trufas com cacau e sementes de cânhamo Ingredientes: 1 xícara (de chá) de manteiga de amendoim ou de amêndoa; ½ xícara (de chá) de sementes de cânhamo sem casca; 10 tâmaras trituradas; 10 nozes trituradas; 1 a 2 colheres (de sopa) de cacau em pó sem açúcar; ½ xícara (de chá) de coco ralado; ½ xícara (de chá) de aveia. Modo de preparo: Em um processador, colocar a manteiga de amendoim ou de amêndoa, as tâmaras, as nozes, o coco e o cacau em pó e bater até ficar uma massa homogênea. Colocar a mistura em um recipiente e acrescentar as sementes de cânhamo e a aveia, misturando bem até formar uma massa. Por fim, com uma colher de sopa, fazer bolinhas com a massa e colocar em uma travessa, guardando na geladeira até a hora de comer. 2. Salada de quinoa e sementes de cânhamo Ingredientes: 200 gramas de quinoa; ¼ xícara (de chá) de sementes de cânhamo; 4 tomates; 1 cebola roxa; Suco de 2 limões; Raspas de meio limão; 3 colheres (de sopa) de azeite; Salsa e hortelã a gosto; Sal e pimenta-do-reino a gosto. Modo de preparo: Lavar bem a quinoa em uma peneira sob a torneira. Depois, numa panela, ferver a quinoa em fogo baixo com água, uma pitada de sal, pimenta-do-reino e raspas de limão, por aproximadamente 15 minutos. Deixar a quinoa esfriar em um recipiente. Cortar os tomates em cubos, a cebola em rodelas finas e a salsa e a hortelã picadas finamente. Misturar todos os ingredientes numa saladeira com as sementes de cânhamo e temperar com o sumo de limão, o azeite, o sal e a pimenta. Misturar bem todos os ingredientes e guardar em um recipiente na geladeira até consumir. 3. Pesto de sementes de cânhamo Ingredientes: 100 gr de sementes de cânhamo; 1 colher (de sopa) de azeite; 1 colher (de sopa) de óleo de linhaça ou chia; 4 raminhos de manjericão; Sal a gosto. Modo de preparo: Retirar as folhas do manjericão e lavá-las bem. Num processador, ou liquidificador, colocar todos os ingredientes e bater até obter uma consistência homogênea. Se a pasta ficar muito grossa, pode-se adicionar um pouco de água. Em seguida, servir o pesto acompanhado com macarrão ou arroz, ou guarde na geladeira em recipiente hermético. Possíveis efeitos colaterais Quando consumido em grandes quantidades, o cânhamo pode causar desconfortos, como náuseas, diarreia, distensão abdominal, gases intestinais e dores na barriga. Quem não deve consumir Durante a gravidez ou amamentação, o cânhamo só deve ser consumido sob a orientação de um obstetra, porque ainda não existem evidências suficientes sobre a sua segurança dessa planta nestas situações. Pessoas com problemas de coagulação ou que usam remédios anticoagulantes devem consultar um médico antes de consumir o cânhamo. Isso porque essa planta é rica em vitamina K. Além disso, por conterem grandes quantidades de potássio, pessoas que usam remédios diuréticos com com insuficiência renal só devem consumir o cânhamo com a orientação de um médico ou nutricionista. O óleo de cânhamo é um desses ingredientes naturais que está silenciosamente, mas confiantemente, fazendo seu caminho para nossas vidas diárias. Extraído das sementes do cânhamo industrial, ele impressiona com sua rica composição nutricional e sua ampla gama de aplicações - da culinária aos cuidados com a pele. As pessoas estão cada vez mais escolhendo-o por sua capacidade de nutrir o corpo, acalmar a pele e até mesmo dar suporte ao sistema nervoso. Mas quais são exatamente seus benefícios e como você pode incorporá-lo à sua vida? Neste artigo, veremos tudo o que você precisa saber sobre o óleo de cânhamo. 1. O que é óleo de cânhamo? O óleo de cânhamo é uma gordura vegetal extraída das sementes do cânhamo industrial. Ao contrário de outros tipos de óleos, ele tem um perfil equilibrado de ácidos graxos e alto valor nutricional. Diferenças entre cânhamo industrial e regular Existem diferentes tipos de cânhamo, mas dois são principalmente distinguidos - cânhamo industrial e cânhamo regular (ou psicoativo). A principal diferença entre eles é o conteúdo de tetrahidrocanabinol (THC) - a substância psicoativa presente na maconha: O cânhamo industrial contém níveis extremamente baixos de THC (abaixo de 0,3%) e é cultivado legalmente em muitos países para vários fins industriais e alimentares; O cânhamo regular (psicoativo) tem um alto teor de THC e é usado principalmente para fins recreativos e médicos. O cânhamo industrial é preferido para a produção de óleo porque suas sementes são ricas em nutrientes e não contêm quantidades significativas de compostos psicoativos. Isso o torna seguro para consumo e ideal para uso na culinária, cosméticos e medicina. O cânhamo industrial é uma planta sustentável que cresce sem a necessidade de pesticidas e requer menos água do que outras culturas, aumentando ainda mais seu valor ambiental. Por que o óleo de cânhamo é tão benéfico? A principal característica do óleo de cânhamo é seu alto teor de ácidos graxos poli-insaturados, incluindo ômega-3 e ômega-6, que são essenciais para o corpo. O corpo não pode sintetizá-los, então eles devem ser obtidos por meio da alimentação. O óleo de cânhamo fornece esses ácidos graxos em uma proporção ideal que apoia a função normal das membranas celulares e do sistema nervoso; Além dos ácidos graxos, o óleo de cânhamo é uma fonte natural de antioxidantes, incluindo vitamina E, carotenoides e fitoesteróis. Esses compostos desempenham um papel fundamental no combate aos radicais livres e ajudam a proteger as células do envelhecimento prematuro. O óleo de cânhamo tem uma textura leve e é rapidamente absorvido, tornando-o adequado não apenas para uso culinário, mas também para aplicação externa na pele e no cabelo. Suas propriedades hidratantes e nutritivas o tornam um ingrediente valioso em cosméticos naturais. O óleo de cânhamo também contém minerais valiosos, como magnésio, potássio, ferro e zinco, que são importantes para manter um metabolismo e sistema imunológico saudáveis. 2. Como o óleo de cânhamo é extraído? O óleo de cânhamo é extraído por vários métodos, mas a opção de mais alta qualidade e preferida é a prensagem a frio. Esse processo envolve a extração mecânica do óleo das sementes sem o uso de altas temperaturas ou produtos químicos. A prensagem a frio permite que o óleo retenha todas as suas propriedades benéficas: Na prensagem a frio, as sementes de cânhamo são limpas de impurezas para garantir a pureza do produto final; Elas são então esmagadas e prensadas sob condições controladas para evitar oxidação; O óleo resultante passa por um processo de sedimentação e filtragem natural para remover partículas residuais e garantir uma textura verde-dourada clara. A origem das sementes também importa para a qualidade do produto final. Os melhores óleos são extraídos de plantas de cânhamo cultivadas organicamente que não são tratadas com pesticidas ou produtos químicos. O óleo de cânhamo é sensível à luz e ao oxigênio, por isso geralmente é armazenado em garrafas de vidro escuro em baixas temperaturas. Isso ajuda a preservar seu frescor e valor nutricional por mais tempo. Ao escolher o óleo de cânhamo, procure informações sobre o método de extração, o fabricante e a certificação do produto. Isso ajudará você a garantir que está obtendo o produto mais benéfico e natural. 3. Benefícios do óleo de cânhamo O óleo de cânhamo é uma fonte natural de ácidos graxos, vitaminas e antioxidantes que auxiliam o coração, a pele, o sistema imunológico e o sistema nervoso, contribuindo para a saúde geral. 1. Suporta a saúde do coração O óleo de cânhamo ajuda a regular os níveis de colesterol, reduz a inflamação nos vasos sanguíneos e melhora a circulação sanguínea. Reduz o colesterol ruim (LDL) - os ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 contidos no óleo ajudam a manter os níveis de colesterol equilibrados; Melhora a elasticidade das artérias - previne o endurecimento das artérias e reduz o risco de doenças cardíacas; Regula a pressão arterial - os compostos naturais do óleo ajudam a controlar a pressão arterial e a reduzir o risco de hipertensão. 2. Mantém a pele saudável O óleo de cânhamo é um excelente produto natural para o cuidado da pele. Graças às suas propriedades hidratantes, anti-inflamatórias e regeneradoras, é eficaz para vários problemas de pele. Hidrata e nutre a pele - o óleo é absorvido rapidamente e proporciona hidratação duradoura; Ajuda com acne e inflamação - o ácido gama-linolênico (GLA) em sua composição regula a produção de sebo e reduz a vermelhidão; Retarda o envelhecimento da pele - o alto teor de antioxidantes protege as células contra danos e auxilia na produção de colágeno. 3. Fortalece o sistema imunológico Os nutrientes do óleo de cânhamo apoiam o funcionamento adequado do sistema imunológico: Fornece proteção antioxidante - vitamina E e fitoesteróis ajudam a neutralizar os radicais livres; Promove a produção de glóbulos brancos - essencial no combate a infecções; Suporta a microflora intestinal - graças aos ácidos graxos ômega-3, que têm um efeito benéfico na saúde intestinal. 4. Alivia a inflamação e a dor O óleo de cânhamo tem propriedades anti-inflamatórias naturais que podem ser benéficas para várias doenças associadas à inflamação crônica. Ajuda com artrite - reduz a dor e a rigidez nas articulações; Alivia a dor muscular - pode ser usado como óleo de massagem para relaxar e reduzir a tensão muscular; Adequado para doenças autoimunes - pode reduzir os sintomas de condições como artrite reumatoide e esclerose múltipla. 5. Melhora a função cerebral e nervosa O consumo regular de óleo de cânhamo pode ter um impacto positivo na função cognitiva e na saúde mental. Ele dá suporte ao sistema nervoso e pode reduzir o risco de doenças neurodegenerativas. Promove concentração e memória - Os ácidos graxos ômega-3 são essenciais para a saúde do cérebro; Ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade - O magnésio e outros minerais em sua composição têm um efeito relaxante no sistema nervoso; Reduz o risco de declínio cognitivo - Os antioxidantes protegem as células cerebrais de danos. 6. Ajuda na digestão O óleo de cânhamo pode ser benéfico para manter um sistema digestivo saudável. Graças à sua textura leve e nutrientes, ele dá suporte ao metabolismo e à função intestinal. Alivia os sintomas da síndrome do intestino irritável - tem um efeito anti-inflamatório no trato digestivo; Promove a absorção de nutrientes - Os ácidos graxos ajudam a quebrar e absorver melhor as vitaminas; Pode atuar como um laxante suave - ajuda a regular o peristaltismo intestinal e previne a constipação. 4. Como usar óleo de cânhamo? O óleo de cânhamo pode ser usado de várias maneiras: consumido internamente como parte de uma dieta saudável, aplicado na pele e no cabelo e usado para fins terapêuticos. Dependendo de como é usado, o óleo pode proporcionar vários benefícios, como hidratação, nutrição e alívio de dores e inflamações. 1. Aplicação culinária O óleo de cânhamo é uma excelente escolha para uma alimentação saudável, pois contém ácidos graxos essenciais e nutrientes benéficos. Não é adequado para fritar porque altas temperaturas podem destruir seus compostos benéficos. Como um complemento para saladas e pratos frios - O óleo de cânhamo tem um leve sabor de nozes que combina bem com vários vegetais, ervas e especiarias; Como um complemento para smoothies e shakes - uma colher de óleo de cânhamo pode ser adicionada ao seu smoothie matinal para nutrientes adicionais; Melhora o sabor dos pratos - pode ser usado como acabamento final em vegetais cozidos, massas ou pratos assados sem passar por tratamento térmico. 2. Em cuidados com a pele Rico em ácidos graxos essenciais que hidratam e nutrem a pele, o óleo de cânhamo é absorvido rapidamente e não obstrui os poros. Graças às suas propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas, ele também ajuda com vários problemas de pele: Para hidratação - pode ser aplicado diretamente em áreas secas da pele para hidratação profunda; Para acne e oleosidade - regula a produção de sebo e reduz a inflamação; Para cicatrizes e estrias - com uso regular, o óleo pode ajudar a reduzir a visibilidade de cicatrizes e estrias; Cuidados com a pele sensível - O óleo de cânhamo acalma a vermelhidão e a irritação e pode ser usado para eczema, psoríase e dermatite; Como um sérum facial - algumas gotas de óleo podem ser aplicadas antes de dormir como um sérum natural que nutre a pele durante a noite; Aditivo para produtos cosméticos - pode ser misturado com cremes e loções para enriquecer sua composição. 3. Em cuidados com os cabelos O óleo de cânhamo pode ser usado para melhorar a condição do cabelo e do couro cabeludo. Ele penetra profundamente, nutrindo os folículos capilares e fortalecendo o cabelo. Como uma máscara capilar - pode ser aplicada no couro cabeludo e no cabelo como uma máscara nutritiva antes da lavagem; Para estimular o crescimento - o óleo contém nutrientes que promovem o crescimento do cabelo e previnem a queda de cabelo; Proteção contra quebra e danos - a aplicação regular de óleo de cânhamo ao longo do comprimento do cabelo pode ajudar a prevenir a quebra e o ressecamento; Para hidratar o couro cabeludo - adequado para pessoas que sofrem de couro cabeludo seco e irritado, pois alivia a coceira e a descamação. 4. Massagem e relaxamento O óleo de cânhamo é uma ótima escolha para massagens, pois tem uma textura leve e é absorvido rapidamente pela pele. Pode ser usado sozinho ou em combinação com óleos essenciais para aumentar o efeito terapêutico. Alívio da tensão muscular - adequado para massagem após um treino ou um longo dia para ajudar a relaxar os músculos; Para melhorar a circulação sanguínea - pode ser usado para estimular a circulação e reduzir o inchaço nas extremidades; Benefícios da aromaterapia - quando combinado com óleo de lavanda ou hortelã-pimenta, pode ajudar com relaxamento mais profundo e redução do estresse. 5. Possíveis efeitos colaterais do uso de óleo de cânhamo O óleo de cânhamo é um produto natural e seguro para a maioria das pessoas, mas, como acontece com qualquer alimento ou suplemento, é possível causar reações adversas. É importante usá-lo com moderação e monitorar as reações individuais do seu corpo. Em alguns casos, podem ocorrer efeitos colaterais, especialmente se o óleo for consumido em quantidades excessivas ou se houver interação com medicamentos. Reações alérgicas Embora raro, algumas pessoas podem ser alérgicas ao óleo de cânhamo. Os sintomas podem incluir: Irritação da pele - vermelhidão, coceira ou erupção cutânea quando usado externamente; Problemas gastrointestinais - náusea, inchaço ou cólicas abdominais; Dificuldades respiratórias - muito raras, mas possíveis em caso de uma reação alérgica grave. Se você notar sintomas semelhantes após usar o óleo de cânhamo, é recomendável que você pare de usá-lo e consulte um especialista. Problemas digestivos Consumir óleo de cânhamo em grandes quantidades pode causar problemas digestivos. Os sintomas mais comuns incluem: Diarreia - resultado do alto teor de gordura da manteiga; Desconforto estomacal - algumas pessoas podem sentir peso ou inchaço; Alterações no apetite - tanto um aumento quanto uma diminuição no apetite são possíveis. Para evitar esses problemas, o óleo de cânhamo deve ser introduzido na dieta gradualmente e consumido em quantidades moderadas. Interação com certos medicamentos O óleo de cânhamo pode interagir com alguns medicamentos, alterando sua eficácia ou aumentando o risco de efeitos colaterais. Isso é especialmente verdadeiro para os seguintes medicamentos: Medicamentos para afinar o sangue (anticoagulantes) - O óleo de cânhamo pode aumentar seu efeito e aumentar o risco de sangramento; Medicamentos para pressão arterial - O óleo pode aumentar seu efeito e levar a uma pressão arterial muito baixa; Medicamentos imunossupressores - É possível que o óleo de cânhamo possa afetar sua ação e reduzir a eficácia do tratamento. Se você estiver tomando algum desses medicamentos, consulte um médico antes de incluir o óleo de cânhamo em sua dieta. Desequilíbrio hormonal O óleo de cânhamo contém compostos que podem afetar o equilíbrio hormonal. Em algumas pessoas, isso pode levar a: Ciclos menstruais irregulares - em mulheres com distúrbios hormonais; Ligeira diminuição nos níveis de testosterona - em homens, se consumido em quantidades muito grandes; Alterações de humor - em casos raros, o óleo de cânhamo pode levar a flutuações emocionais temporárias. Se houver suspeita de alterações hormonais, é aconselhável limitar a ingestão de óleo e monitorar os sintomas. Fadiga e sonolência Devido ao seu efeito calmante no sistema nervoso, o óleo de cânhamo pode causar sonolência leve em algumas pessoas. Isso pode ser útil para pessoas que sofrem de insônia, mas para outras pode levar a: Leve diminuição de energia durante o dia; Dificuldade de concentração se tomado em excesso. Se você notar esses efeitos, é aconselhável consumir o óleo em doses menores ou tomá-lo à noite. 6. Conclusão O óleo de cânhamo tem inúmeros benefícios à saúde para o sistema cardiovascular, pele, sistema imunológico e nervoso. Ele pode ser usado tanto interna quanto externamente, fornecendo nutrientes e apoiando vários processos fisiológicos. Apesar de seus inúmeros benefícios, é importante consumi-lo com moderação e armazená-lo adequadamente para preservar suas propriedades benéficas. Se você tem algum problema de saúde ou está tomando medicamentos, é recomendável consultar um especialista antes de usar. FONTES: 1. WebMD: Health Benefits of Hemp Seed Oil (25.03.2025) 2. MedicalNewsToday: Hemp oil benefits list (25.03.2025) Nos últimos anos, a pergunta “o que é óleo de cânhamo” tem despertado um crescente interesse na área da saúde e do bem-estar. Embora não seja uma descoberta moderna, as suas propriedades medicinais e terapêuticas são aproveitadas há séculos, pela medicina tradicional chinesa e asiática.  Com um perfil rico em nutrientes essenciais, “o que é óleo de Cânhamo” destaca-se como uma alternativa natural para os vários desafios da saúde moderna. Mais do que um suplemento alimentar nutritivo, é um poderoso aliado na busca por uma vida equilibrada. Neste artigo, vamos dar a conhecer este produto natural, como pode ser usado, os seus benefícios e onde encontrar produtos de alta qualidade em Portugal. O que é óleo de Cânhamo? Ao aprofundarmos na questão “o que é óleo de Cânhamo”, descobrimos que o cânhamo, derivado das sementes da planta Cannabis sativa, também conhecido por óleo de sementes de cânhamo, é rico em ácidos gordos essenciais, como Ômega-3 e Ômega-6, além de outros nutrientes valiosos para a saúde. Importante destacar, ao falar sobre “o que é óleo de cânhamo”, que este não contém THC – a substância psicoativa encontrada na Cannabis, o que significa que não provoca efeitos alucinogénios nem alterações da consciência. Ao explorar mais sobre “o que é óleo de cânhamo”, entendemos que as sementes de cânhamo são uma excelente fonte de proteína vegetal, tornando-o uma opção saudável para cozinhar e adicionar às refeições. Para que serve o óleo de Cânhamo? Quando investigamos para que serve “o que é óleo de cânhamo”, descobrimos que as suas propriedades o tornam um complemento perfeito para a dieta, especialmente no estilo de vida moderno, onde muitas vezes não ingerimos todos os nutrientes que precisamos. Além disso, sendo rico em Vitamina E, possui propriedades antioxidantes que podem ajudar a reduzir os danos causados pelos radicais livres no organismo. Alguns dos usos associados ao óleo de cânhamo são: Redução da inflamação no corpo Melhoria da saúde cardiovascular Reforço do sistema imunitário Regulação do humor e alívio do stress e ansiedade Melhoria da saúde da pele e cabelos Deseja saber quais resultados deve esperar? Saiba mais no nosso artigo: “óleo de Cânhamo: para que serve“. Quais os benefícios do óleo de Cânhamo? Os benefícios do óleo de cânhamo são extensos e apoiados por estudos que destacam as suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Para além dos já mencionados no artigo: “óleo de Cânhamo: benefícios, saúde e bem-estar“; destacamos também: Ajuda no controlo da diabetes; Melhoria da função cognitiva e prevenção do envelhecimento cerebral; Proteção contra doenças neurodegenerativas, como Parkinson e Alzheimer; Redução dos sintomas da síndrome pré-menstrual; Alívio de dores associadas à artrite e outras doenças inflamatórias; Melhoria na qualidade do sono; Melhoria na gestão do stress e ansiedade. Como usar o óleo de Cânhamo? Para quem deseja entender “o que é óleo de cânhamo” e como pode ser incorporado na rotina diária, existem várias formas eficientes de utilizar este produto. Para aprofundar mais sobre o assunto, recomendamos a leitura do nosso artigo: “como usar óleo de Cânhamo“. No entanto, podemos revelar que existem 2 formas eficientes de utilizar este produto: Adicionar à alimentação: como tempero em saladas, molhos ou marinadas, a batidos ou smoothies, ou até consumido diretamente. Aplicação sublingual: Para uma absorção mais eficaz, não há melhor método do que a aplicação sublingual. Veja como se faz em 3 passos, duas vezes ao dia: Aplique 5 gotas debaixo da língua; Segure o líquido por 60 segundos; Engula o líquido restante. A “dose ideal” dependerá, intrinsecamente, do teu organismo e dos resultados que pretendes alcançar. Para quem está a dar os primeiros passos, comece com pequenas doses e vá aumentando, gradualmente, até encontrar a dose perfeita para si. Onde comprar óleo de Cânhamo em Portugal? A Cannbliss é a sua fonte de confiança para comprar óleo de Cânhamo em Portugal. O nosso Cânhamo é certificado pela União Europeia, de acordo com as suas diretrizes, sendo cultivado e extraído com as melhores técnicas e práticas de segurança.  Adicionalmente, os nossos produtos são sujeitos a testes rigorosos, realizados por laboratórios de terceiros, para assegurar a sua eficácia, bem como a imparcialidade nos seus resultados. Agora que aprofundou os seus conhecimentos sobre “o que é óleo de cânhamo”, gostaria de dar o próximo passo?  Nesse caso, explore a nossa variedade de opções de concentrações e sabores, com envio grátis em Portugal e na União Europeia. Aceda à loja online da Cannbliss e encontre a melhor opção para si! Se deseja continuar a explorar este tema, recomendamos a leitura do artigo: “Porquê o Cânhamo“, onde encontrará as perguntas e respostas mais frequentes sobre o nosso óleo de Cânhamo.