

LES BIENFAITS DE L'HUILE DE CHANVRE MONT GAUTIER :

Outre sa richesse en oméga-3, l'huile de chanvre présente un taux d'oméga-6 proportionnellement parfait : trois parts d'oméga-6 pour une part d'oméga-3. Elle est la seule dans la nature à posséder un ratio aussi équilibré, suivie de l'huile de noix. On peut l'utiliser en assaisonnement des salades, des légumes, des céréales... Mais il ne faut pas la faire cuire, la friture dénaturerait tous les acides gras essentiels qu'elle contient.

L'huile de chanvre a aussi des vertus apaisantes, raffermisantes et régénérantes, ce qui fait d'elle l'alliée idéale des peaux matures. Elle booste la microcirculation et la production de collagène, et permet ainsi aux rides et ridules de s'estomper. Grâce à ses acides gras et à ses antioxydants naturels (dont la vitamine E), cette huile végétale aide à lutter contre les radicaux libres et à réduire le vieillissement de la peau. **Ses vertus anti-inflammatoires en font aussi un ingrédient intéressant pour le traitement de maladies** comme le psoriasis, l'eczéma, les boutons de fièvre, l'acné...

De par sa caractéristique anti-inflammatoire, l'huile de chanvre est aussi bénéfique pour réguler le cuir chevelu et apaiser les démangeaisons, contrôler l'excès de sébum et lutter contre les pellicules. Très nutritive, elle redonne de la souplesse et de la brillance aux longueurs abîmées. Grâce à sa richesse en acides aminés, des éléments indispensables au bon développement de la fibre capillaire, notamment de la kératine, elle aide aussi à renforcer les cheveux cassants et fragiles.

Grâce à sa texture légère et non-grasse, l'huile de chanvre peut être utilisée pure, mélangée à d'autres huiles végétales ou encore agrémentée de quelques gouttes d'huiles essentielles.

Il n'y a aucun effet secondaire à la consommation de l'huile qui provient des graines de chanvre. Il n'y a aucun effet psychotrope puisque les graines ne contiennent pas de THC (substance psychotrope). Ces substances psychotropes du chanvre se trouvent uniquement dans la fleur. La graine est un super aliment.

EN TERMES DE MINÉRAUX,

100 g de graines de chanvre vous apporteront :

145 mg de calcium	483 mg de magnésium
2 000 µg de cuivre	7 mg de manganèse
7 mg de zinc	1 160 mg de phosphore
14 mg de fer	

VALEURS NUTRITIVES

Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g d'huile de chanvre bio :

Énergie 3700 kJ / 900 kcal
Matières grasses 100 g
Dont acides gras saturés : 0 g
Dont acides gras mono-insaturés : 17 g
Dont acides gras polyinsaturés : 73 g
Glucides 0 g
Dont sucres : 0 g
Protéines 0 g
Sel 0 g
Vitamine E 77 mg soit 642% des VNR*
Contient 58 g d'Oméga 6 pour 100 g

*VNR : Valeurs nutritionnelles de références

À moins d'une allergie spécifique à la graine de chanvre, il n'y a pas de contre-indications à sa consommation.

C'EST UNE BOMBE DE VITAMINES, D'ACIDES GRAS, ET DE PROTÉINES.

MONT GAUTIER

La mare GAUTIER - 72600 Mamers

montgautier@hotmail.com • www.montgautier.fr