

Ο ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ CBD



Το εγχειρίδιο αυτό περιλαμβάνει κείμενα που δημοσιεύτηκαν στο [Ministry of Hemp](#) τον Νοέμβριο του 2016.

*Μετάφραση / Επιμέλεια Πρωτότυπων Κειμένων: [Σίμος Δαλκυριάδης](#) με άδεια διανομής και ελεύθερης αναπαραγωγής [CC0](#).

Καθώς τα επιστημονικά δεδομένα εμπλουτίζονται διαρκώς με τα αποτελέσματα νέων ερευνών, σας συμβουλεύουμε να αναζητήσετε νέες μελέτες και δημοσιεύσεις σε [αυτόν τον σύνδεσμο](#), καθώς και να ενημερώνεστε τακτικά για οτιδήποτε νεότερο για τις ιδιότητες της θεραπευτικής κάνναβης ακολουθώντας τον σύνδεσμο που θα βρείτε [εδώ](#) (ή πατώντας στην παρακάτω εικόνα).

cannabis
NEWS

Διαβάστε όλες τις ειδήσεις
για τις ιδιότητες
της θεραπευτικής κάνναβης



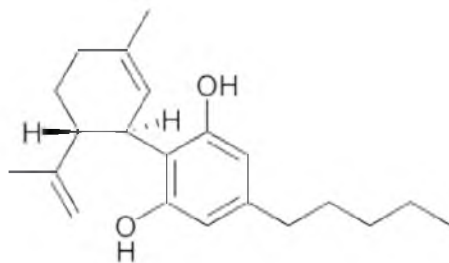


ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

✱	ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΝΝΑΒΙΔΙΟΛΗ (CBD);	3
✱	ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ Η CBD;	4
✱	ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η CBD;	4
✱	CBD vs THC (ΕΧΕΙ Η CBD ΨΥΧΟΤΡΟΠΟ ΕΠΙΔΡΑΣΗ;)	5
✱	ΕΙΝΑΙ Η CBD ΝΟΜΙΜΗ;	6
✱	ΣΟΒΑΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΥΠΟΨΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ CBD	7
✱	ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ CBD	9
✱	ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ CBD	12
✱	ΤΙ ΛΕΕΙ Ο ΤΥΠΟΣ	13
✱	ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (FAQs)	14
✱	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΣΤΗΝ CBD	17

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΝΝΑΒΙΔΙΟΛΗ (CBD);

Η **κανναβιδιόλη (CBD)** είναι μια χημική ένωση που προέρχεται από το φυτό της κάνναβης. Είναι ένα από τα 85 μοναδικά συστατικά που βρίσκονται στην κάνναβη, γνωστά ως κανναβινοειδή. Ενώ τα συγκεκριμένα οφέλη και τα αποτελέσματά της εξακολουθούν να αποτελούν αντικείμενο έρευνας, είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι το United States Department of Health and Human Services κατέχει δίπλωμα ευρεσιτεχνίας με τίτλο “Cannabinoids as Antioxidants and Neuroprotectants” ([Κανναβινοειδή ως αντιοξειδωτικά και νευροπροστατευτικά](#)), στο οποίο ισχυρίζεται ότι:



“Τα μη ψυχοδραστικά κανναβινοειδή, όπως η κανναβιδιόλη, είναι ιδιαίτερα πλεονεκτικά για χρήση επειδή αποφεύγεται η τοξικότητα που συναντάται με τα ψυχοδραστικά κανναβινοειδή σε υψηλές δόσεις χρήσιμες στην μέθοδο της παρούσας εφεύρεσης”.

Τα κανναβινοειδή, που μπορούν είτε να καταναλωθούν (φυτοκανναβινοειδή) είτε παράγονται φυσικά από τον οργανισμό (ενδοκανναβινοειδή), είναι χημικές ενώσεις που αλληλεπιδρούν με το κεντρικό ρυθμιστικό σύστημα του σώματος (το ενδοκανναβινοειδές σύστημα). Το σύστημα αυτό είναι γνωστό ότι διαχειρίζεται την ομοιόσταση και επηρεάζει σωματικές διαδικασίες όπως η όρεξη, η διάθεση και ο ύπνος.

Η CBD είναι ένα παράδειγμα ενός φυτοκανναβινοειδούς. Αν και το σώμα μας μπορεί με φυσικό τρόπο να παράγει τα δικά του ενδοκανναβινοειδή που δεσμεύουν τους υποδοχείς κανναβινοειδών τόσο στο κεντρικό νευρικό σύστημα όσο και στο περιφερικό νευρικό σύστημα, τα φυτοκανναβινοειδή βοηθούν στην εκκίνηση του κεντρικού ρυθμιστικού μας συστήματος και παρέχουν ισχυρά οφέλη.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ Η CBD;

Η CBD εχυλίζεται και διαχωρίζεται από συγκεκριμένες ποικιλίες κάνναβης. Είναι η δεύτερη πιο άφθονη ένωση στην κάνναβη, αντιπροσωπεύοντας τυπικά μέχρι και το 40% των εκχυλισμάτων της. Η CBD είναι μια ένωση που μπορεί να βρεθεί και στην ψυχοδραστικού τύπου κάνναβη (marijuana / κάνναβη) και στην μη ψυχοδραστικού τύπου κάνναβη (hemp / βιομηχανική κάνναβη). Ωστόσο, τα περισσότερα νόμιμα προϊόντα CBD που θα βρείτε στην αγορά θα είναι εκχυλίσματα από βιομηχανική κάνναβη.

Σε αντίθεση με τη κάνναβη, ο ομοσπονδιακός νόμος επιτρέπει την καλλιέργεια, τη μεταποίηση και την εμπορία προϊόντων βιομηχανικής κάνναβης, τα οποία περιλαμβάνουν κανναβινοειδή που προέρχονται από τις ποικιλίες της βιομηχανικής κάνναβης. Πέρασε από το Κογκρέσο και υπογράφηκε ως νόμος από τον Πρόεδρο το 2014, νομοσχέδιο για τη γεωργία που επιτρέπει την ανάπτυξη και την καλλιέργεια βιομηχανικής κάνναβης σε πολιτείες όπου η κάνναβη είναι νόμιμο να αναπτυχθεί. ([Section 7606 of the Agricultural Act of 2014](#) / Τμήμα 7606 του Γεωργικού Νόμου του 2014)

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η CBD;

Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα του οργανισμού μας βρέθηκε να εμπλέκεται άμεσα στις διαδικασίες που κρατούν το σώμα μας ισορροπημένο καθημερινά, όπως: η όρεξη, η αίσθηση του πόνου, η διάθεση, η μνήμη, οι λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος και ο έλεγχος της φλεγμονής. Ουσιαστικά, το σύστημα αυτό βοηθά στη διαχείριση της ομοιόστασης, εξισορροπώντας τις φυσικές συνθήκες του σώματός μας. Αυτό το σύστημα αποτελείται από υποδοχείς που βρίσκονται στον εγκέφαλο και τα νευρικά συστήματα σε όλο το σώμα.



Το σώμα δημιουργεί τα δικά του κανναβινοειδή, που ονομάζονται ενδοκανναβινοειδή, για να βοηθήσουν στην υποστήριξη αυτού του ρυθμιστικού συστήματος. Η CBD συμπληρώνει αυτά τα φυσικά δημιουργούμενα ενδοκανναβινοειδή για να διατηρήσει τους υποδοχείς να λειτουργούν με τη βέλτιστη ικανότητα τους. Παρόμοια με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε τη βιταμίνη C για να δώσουμε μια εκκίνηση στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, η CBD λειτουργεί ως ένας εκκινητής για να βοηθήσει τις λειτουργίες του κεντρικού ρυθμιστικού συστήματος του σώματος μας.

CBD vs THC (ΕΧΕΙ Η CBD ΨΥΧΟΤΡΟΠΟ ΕΠΙΔΡΑΣΗ;)

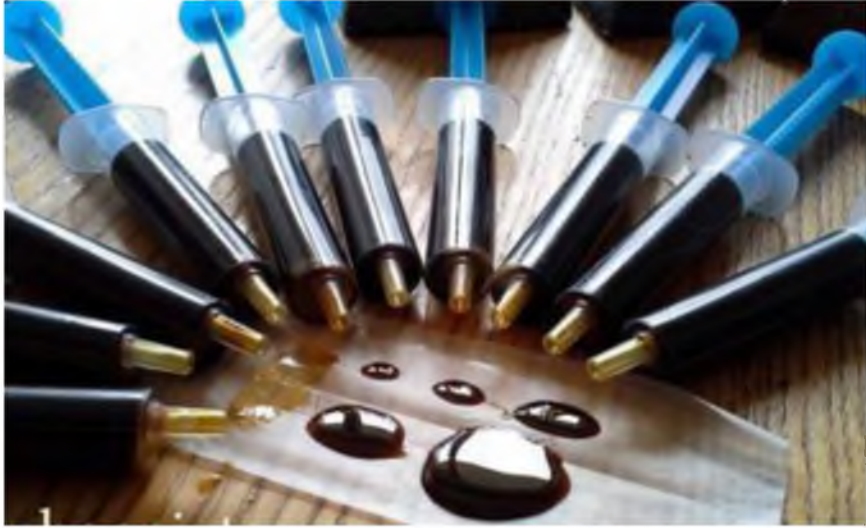
Η CBD συχνά μπερδεύεται με την THC, το οποίο είναι ένα άλλο κανναβινοειδές που βρίσκεται στην κάνναβη. Η CBD και η THC είναι οι δύο πιο άφθονες ενώσεις που βρίσκονται στην κάνναβη. Ωστόσο, έχουν θεμελιωδώς διαφορετικές ιδιότητες και οφέλη.

Η THC, είναι ψυχοτρόπος μεθυστική και παράνομη ως ουσία, είναι υπεύθυνη για την πρόκληση “φτιαξίματος” στους χρήστες της κάνναβης. Σε αντίθεση με την THC, η CBD δεν προκαλεί ευφορία. Η CBD είναι μη ψυχοδραστική επειδή δεν ενεργεί με τις ίδιες οδούς όπως η THC. Μια ανασκόπηση του 2011 που δημοσιεύθηκε στο [Current Drug Safety](#) καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η CBD “δεν παρεμβαίνει σε πολλές ψυχοκινητικές και ψυχολογικές λειτουργίες”.

Ενώ η CBD μπορεί να διαχωριστεί πλήρως από την THC και η CBD δεν μπορεί να σε κάνει να νιώσεις ευφορία, ωστόσο το στίγμα υπάρχει ακόμα, καθώς πολλοί άνθρωποι τείνουν να μπερδεύουν τις δύο ενώσεις και να θεωρούν ότι υπάρχει μόνο μια ποικιλία κάνναβης. Απλά χρειάζεται να γνωρίζεις αυτό:

Είναι αδύνατο να φτάσουμε σε ευφορία με το κάπνισμα ή την κατάποση της CBD που εκχυλίζεται από φυτά βιομηχανικής κάνναβης, καθώς αυτά έχουν ελάχιστα ίχνη THC (<0,3%).

ΕΙΝΑΙ Η CBD ΝΟΜΙΜΗ;



Ναι, το έλαιο CBD που παράγεται από φυτά βιομηχανικής κάνναβης είναι νόμιμο να πωλείται και να αγοράζεται στις ΗΠΑ. Το 2014, το Κογκρέσο και ο Πρόεδρος Ομπάμα υπέγραψαν στο νόμο Agricultural Act του 2015 (γνωστός και ως "Farm Bill"). Σύμφωνα με το Section 7606, ο ομοσπονδιακός νόμος προβλέπει την καλλιέργεια, τη μεταποίηση και την εμπορία προϊόντων βιομηχανικής κάνναβης, κάτι που συμπεριλαμβάνει και τα κανναβινοειδή που προέρχονται από βιομηχανική κάνναβη.

Σύμφωνα με τον ομοσπονδιακό νόμο των ΗΠΑ, τα προϊόντα βιομηχανικής κάνναβης (που περιέχουν λιγότερο από 0,3% THC) μπορούν να διατεθούν στο εμπόριο και στις 50 πολιτείες.

ΣΟΒΑΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΥΠΟΨΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ CBD

Η αγορά της CBD εξακολουθεί να είναι μια πολύ καινούρια και ανώριμη αγορά, με έλλειψη διαφάνειας και κανονισμών.

Γιατί η αγορά της CBD είναι ακόμα θολή

- Οι πιο πιθανοί υποψήφιοι πελάτες είναι δημογραφικά: οι άρρωστοι ασθενείς (και οι φίλοι και η οικογένειά τους).
- Οι επιχειρήσεις εξακολουθούν να πρέπει να εισάγουν τα περισσότερα (αν όχι όλα) έλαια CBD από άλλες χώρες.
- Οι κανονισμοί και ο ποιοτικός έλεγχος πίσω από την παραγωγή είναι πολύ ασαφείς.
- Είναι εύκολο για τις εταιρείες να παραπλανήσουν τους πελάτες με την λανθασμένη επισήμανσή τους στις ετικέτες των προϊόντων.

**Μπορείς να διαβάσεις περισσότερα και σε βάθος σχετικά με αυτό το θέμα στο ιστολόγιό μας:*

[Να είσαι προσεκτικός όταν θα αγοράσεις το επόμενο έλαιο CBD](#)

Τι θα πρέπει να προσέχεις κατά την αγορά CBD

1. Να ζητάς πάντοτε αποτελέσματα εργαστηρίου από τρίτους

Οι πελάτες θα πρέπει πάντα να ζητούν τα αποτελέσματα των ελέγχων από τα ανεξάρτητα εργαστήρια που έχουν διεξάγει ελέγχους για την ισχύ, τα παρασιτοκτόνα, τους υπολειμματικούς διαλύτες και τις μυκοτοξίνες του ελαίου CBD από βιομηχανική κάνναβη. Εάν μια εταιρεία διστάζει να μοιραστεί μαζί σας αυτά τα αποτελέσματα, αυτό θα πρέπει να εγείρει αυτόματα κόκκινη σημαία και δείχνει ότι έχουν κάτι να κρύψουν.

2. Δώσε προσοχή στην επισήμανση του προϊόντος. Ποια είναι η δοσολογία της πραγματικής ενεργής CBD;

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην επισήμανση (δηλ. Στην ετικέτα και αν υπάρχει περικλειόμενο φύλλο οδηγιών) του προϊόντος. Είναι η δοσολογία (σε mg) που αναγράφεται στη φιάλη η πραγματική ενεργή CBD σε αυτό το προϊόν; Ή μήπως είναι η αναλογία (σε mg) του ελαίου CBD από βιομηχανική κάνναβη που εμπεριέχεται; Αυτές είναι δύο σαφώς διαφορετικές μετρήσεις που θα μπορούσαν να κάνουν μεγάλη διαφορά στην ισχύ του προϊόντος.

3. Ζήτα συμβουλές

Μην ντρέπεσαι να ζητήσεις συμβουλές από ειδικούς όταν αγοράζεις προϊόντα ελαίου CBD. Η αγορά ελαίου CBD είναι καινούρια και ανώριμη, όπου οι κανονισμοί και οι πρακτικές ελέγχου ποιότητας παραμένουν ασαφείς στην καλύτερη περίπτωση. Μην εμπιστεύεσαι ένα προϊόν μόνο και μόνο επειδή είναι ένα “γνωστό εμπορικό σήμα” (βρήκαμε πολλές αναφορές για μεγάλες μάρκες CBD με αμφίβολο ποιοτικό έλεγχο). Μπορείς ακόμη να επικοινωνήσεις μαζί μας αν έχεις οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες όταν αγοράζεις έλαιο CBD.

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ CBD

Συστήνουμε ιδιαίτερα να κάνεις τις δικές σου έρευνες για την CBD και το έλαιο CBD από βιομηχανική κάνναβη για αξιόπιστες κλινικές δημοσιεύσεις πριν αποφασίσεις ποιο προϊόν και συγκέντρωση θα αγοράσεις.

1. Βάμματα

Τα βάμματα είναι παρασκευάσματα που λαμβάνονται με δοσολογίες μερικών σταγόνων (μιας ή δυο) με ένα σταγονόμετρο που υπάρχει στην συσκευασία (συνήθως είναι το καπάκι του μπουκαλιού που περιέχει το υγρό βάμμα) πάνω ή κάτω από τη γλώσσα. Η δοσολογία μπορεί να κυμαίνεται από 100mg έως 1000mg. Το βάμμα είναι η πιο συνηθισμένη μορφή χρήσης της CBD που διατίθεται στην αγορά.



Πως να τα χρησιμοποιήσεις

Ένα βάμμα είναι γνωστό ότι είναι πιο αποτελεσματικό όταν δεν καταπίνεις το υγρό αμέσως. Είναι καλό να απορροφηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο υπογλώσσια (μέσω της βλεννογόνου του στόματος). Τοποθέτησε τις σταγόνες κάτω από τη γλώσσα σου και κατά μήκος στα μάγουλα και κράτησε τες εκεί για όσο περισσότερο μπορείς.

2. Κάψουλες

Οι κάψουλες CBD είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να προσθέσεις την CBD στη διατροφή σου ως ένα καθημερινό συμπλήρωμα. Είναι πολύ πιο εύκολο να ληφθούν από ότι τα βάμματα. Οι κάψουλες προσφέρουν συνήθως 10-25mg CBD.



Πως να τις χρησιμοποιήσεις

Οι κάψουλες είναι εξαιρετικές, καθώς είναι πιο εύκολο να τις εντάξεις στην καθημερινή σου ρουτίνα. Απλά παίρνεις μία κάψουλα (ή όσες χρειάζεται ανάλογα με την δοσολογία που ακολουθείς) καθημερινά με λίγο νερό για την κατάποση.

3. Συμπυκνώματα

Τα συμπυκνώματα της CBD περιέχουν συνήθως και τις ισχυρότερες δόσεις CBD συγκριτικά με την ποσότητα και σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλο προϊόν CBD. Μπορεί να περιέχουν μέχρι και 10 φορές περισσότερη CBD κατά μέσο όρο από ότι περιέχουν τα άλλα προϊόντα. Τα συμπυκνώματα είναι επίσης βολικά γιατί

χρειάζεται μόνο λίγα δευτερόλεπτα για την κατανάλωσή τους. Συνολικά, τα συμπυκνώματα CBD φαίνεται να είναι και τα πιο δημοφιλή μεταξύ των χρηστών που είναι εξαιρετικά απασχολημένοι, αλλά αναζητούν υψηλής ισχύος δοσολογίες CBD.



Πως να τα χρησιμοποιήσεις

Παρόμοια με τα βάμματα, τοποθετείς το συμπύκνωμα κάτω από τη γλώσσα σου και κατά μήκος των μάγουλων και να το καταπίνεις αργά.

4. Τοπικά (επιδερμικά)

Όλο και περισσότερες μάρκες έχουν αρχίσει να προσθέτουν την CBD σε προϊόντα τοπικής εφαρμογής, όπως σε λοσιόν, σε αλοιφές, σε βάλασμα για τα χείλη και σε κρέμες για τα οφέλη που αυτή προσφέρει και για το δέρμα. Τα προϊόντα τοπικής εφαρμογής με CBD είναι γνωστό ότι βοηθούν με τον χρόνιο πόνο, την φλεγμονή, την ακμή, την ψωρίαση, την θεραπεία του καρκίνου, την αντιγήρανση και σε πολλές άλλες καταστάσεις.



Για τα τοπικής εφαρμογής προϊόντα, θα πρέπει να αναζητάς πάντα την λέξη-κλειδί στις ετικέτες αυτών των προϊόντων που να υποδεικνύουν ότι το προϊόν χρησιμοποιεί νανοτεχνολογία, εγκλεισμό σε μικροκάψουλες ή μικροσκοπικής απορρόφησης CBD. Αυτό δείχνει ότι το προϊόν τους μπορεί να μεταφέρει την CBD μέσω των δερματικών στρωμάτων (διαδερμική απορρόφηση/ διείσδυση), αντί να μένει μόνο πάνω στο δέρμα.

Πως να τα χρησιμοποιήσεις

Τα ενισχυμένα με CBD προϊόντα τοπικής εφαρμογής συνιστώνται να χρησιμοποιηθούν όπως και όλα τα άλλα παρόμοια προϊόντα περιποίησης σώματος - τα χρησιμοποιήσεις όταν το κρίνεις απαραίτητο ή όταν έχεις ορισμένες δερματικές παθήσεις. Εφάρμοσε αρκετή ποσότητα στις περιοχές του σώματος που θα μπορούσαν να επωφεληθούν από το προϊόν τοπικής εφαρμογής. Τελευταία παράγονται και έμπλαστρα με CBD που έχουν ιδιαίτερα ενισχυμένες επιδράσεις στην περιοχή που τοποθετούνται.

5. Σπρέι

Τα σπρέι CBD είναι συνήθως τα ασθενέστερα σε συγκέντρωση περιεχόμενου CBD μεταξύ των διαφόρων τύπων προϊόντων CBD. Η τυπική συγκέντρωση στα σπρέι CBD κυμαίνεται από 1 έως 3 mg.



Πως να τα χρησιμοποιήσεις

Ψέκασε μία δόση από την φιάλη στο στόμα σου. Το μέγεθος της δόσης θα πρέπει να αναγράφεται πάνω στην ετικέτα της φιάλης (συνήθως 2-3 ψεκασμοί). Χρησιμοποίησε καθημερινά ή ανάλογα με πως το χρειάζεσαι.

6. Ατμιστές

Με βάση τις αναθεωρήσεις, το κάπνισμα ή το εξατμιζόμενο έλαιο CBD φαίνεται να έχει λιγότερα αποτελέσματα σε σύγκριση με τις άλλες μεθόδους χορήγησης της CBD, όπως τα βάμματα, οι κάψουλες και οι ψεκασμοί.



Από την άλλη πλευρά, άλλοι υποστηρίζουν ότι το κάπνισμα ή η εξάτμιση έχει λιγότερα μειονεκτήματα από ότι η λήψη CBD από το στόμα, αφού η λήψη CBD από το στόμα θα μπορούσε να οδηγήσει σε ασυνεπή απορρόφηση και καθυστερημένη επίδραση.

Πως να τους χρησιμοποιήσεις

Για να χρησιμοποιήσεις το έλαιο CBD με ατμιστή, θα χρειαστείς ένα ηλεκτρονικό τσιγάρο, έναν ατμιστή τύπου στυλού ή έναν κλασικό εξατμιστή. Προσθέτεις, θερμαίνεις και εισπνέεις την κατάλληλη ποσότητα ελαίου για άτμισμα στην επιλεγμένη σου συσκευή.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ CBD

Δεδομένου ότι το έλαιο CBD δεν έχει εγκριθεί από την FDA (Food and Drug Administration, ο αντίστοιχος ΕΟΦ στις ΗΠΑ) ως θεραπεία ή φαρμακευτικό σκεύασμα για οποιαδήποτε ασθένεια, οι εταιρείες CBD δεν κάνουν ούτε και υποστηρίζουν, ιατρικές αξιώσεις σχετικά με το έλαιο CBD βιομηχανικής κάνναβης.

Πολλές αξιόπιστες κλινικές δημοσιεύσεις έχουν δημοσιεύσει τα συμπεράσματά τους σχετικά με την CBD, γι' αυτό σου συνιστούμε ιδιαίτερα να κάνεις τη δική σου έρευνα για την κανναβιδιόλη και το έλαιο CBD από βιομηχανική κάνναβη.

Παρόλο που η FDA δεν εξέδωσε επίσημη δήλωση, το United States Department of Health and Human Services κατέχει δίπλωμα ευρεσιτεχνίας με τίτλο "Cannabinoids as Antioxidants and Neuroprotectants" (Τα Κανναβινοειδή ως Αντιοξειδωτικά και Νευροπροστατευτικά) ([Patent # 6,630,507](#)). Αυτή η ευρεσιτεχνία αναφέρει:

Τα κανναβινοειδή έχουν βρεθεί ότι έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, που δεν σχετίζονται με τον ανταγωνισμό των υποδοχέων NMDA. Αυτή η νέα ιδιότητα που διαπιστώνεται, καθιστά τα κανναβινοειδή χρήσιμα στη θεραπεία και την προφύλαξη από μεγάλη ποικιλία ασθενειών που σχετίζονται με την οξείδωση, όπως ισχαιμικές, ηλικιακές, φλεγμονώδεις και αυτοάνοσες ασθένειες. Τα κανναβινοειδή ευρέθη ότι έχουν ιδιαίτερη εφαρμογή ως νευροπροστατευτικά, για παράδειγμα στον περιορισμό της νευρολογικής βλάβης μετά από ισχαιμικές προσβολές, όπως εγκεφαλικό επεισόδιο και τραύμα ή στη θεραπεία νευροεκφυλιστικών νόσων, όπως της νόσου Alzheimer, της νόσου του Parkinson και της άνοιας που προκαλείται από τον HIV.

Η κανναβιδιόλη έχει μελετηθεί ως αντιεπιληπτικό (Carlini et al., J. Clin. Pharmacol. 21:417S-427S, 1981, Karler et al., J. Clin. Pharmacol. 21:437S-448S, 1981, Consroe et al., J. Clin. Pharmacol. 21:428S-436S, 1981).

Τα μη ψυχοδραστικά κανναβινοειδή, όπως η κανναβιδιόλη, είναι ιδιαίτερα πλεονεκτικά για χρήση επειδή αποφεύγουν την τοξικότητα που συναντάται με τα ψυχοδραστικά κανναβινοειδή σε υψηλές δόσεις χρήσιμες στην μέθοδο της παρούσας εφεύρεσης.

Ένας άλλος σημαντικός φορέας που έχει δημοσιεύσει την έρευνά του για την CBD και την κάνναβη είναι η Mayo Clinic. Κάνε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να μάθεις περισσότερα σχετικά με τις μελέτες της Mayo Clinic:

[Drugs and Supplements: Cannabis Sativa \(Φάρμακα και Συμπληρώματα: Η κάνναβη Sativa\)](#)

ΤΙ ΛΕΕΙ Ο ΤΥΠΟΣ

Παρόλο που το έλαιο CBD εκκρεμεί για έγκριση από τον FDA ως επίσημη θεραπεία ή φαρμακευτικό σκεύασμα, υπήρξαν πολλές αφιερώσεις άρθρων σχετικά με την CBD στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Δες μερικά από τα πιο εις βάθος άρθρα:

The logo for WIRED, consisting of the word "WIRED" in a bold, black, sans-serif font where each letter is contained within its own square.

“Για πρώτη φορά σε μια δεκαετία, ζει σαν κανονικό αγόρι”

The logo for CNN, featuring the letters "CNN" in a stylized, red, rounded font.

“Η ποιότητα ζωής του είναι τώρα 1000 φορές καλύτερη από ότι όταν ήταν με τα φαρμακευτικά προϊόντα”

The logo for Forbes, with the word "Forbes" in a blue, serif font.

“[Η CBD] είναι ένας κρίσιμος ρυθμιστής της φυσιολογικής δραστηριότητας νευρώνων και σημαντικός για τη λειτουργία πολλών διεργασιών στον εγκέφαλο”

The logo for CBS, featuring the CBS eye symbol followed by the letters "CBS" in a bold, black, sans-serif font.

“Το φυτό περιέχει επίσης μια άλλη χημική ουσία γνωστή ως κανναβιδιόλη (CBD) που μπορεί να έχει ιδιότητες παύσης των κρίσεων”

Κάνε κλικ στα εικονίδια για να διαβάσεις ολόκληρο το άρθρο

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (FAQs)

- **Βρήκα προϊόντα CBD που ονομάζονται “Hemp Extract Oil”, “Phytocannabinoid oil”, “Hemp Oil” - Υπάρχει διαφορά;**

Όχι, πρόκειται για διαφορετικές ορολογίες που χρησιμοποιούν οι μάρκες της βιομηχανίας της CBD. Εάν δεν είσαι σίγουρος για το αν πρόκειται για έλαιο CBD ή όχι, θα πρέπει πάντα να ελέγχεις εάν το προϊόν έχει οποιοσδήποτε περιγραφές σχετικά με τη “δόση” ή τη “συγκέντρωση”. Ωστόσο, μην συγχέεις το έλαιο CBD με το έλαιο σπόρων βιομηχανικής κάνναβης, το οποίο είναι θεμελιωδώς διαφορετικό.

- **Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του ελαίου CBD βιομηχανικής κάνναβης και του ελαίου σπόρων βιομηχανικής κάνναβης;**

Το έλαιο σπόρων βιομηχανικής κάνναβης προέρχεται από τους σπόρους της βιομηχανικής κάνναβης και χρησιμοποιείται κυρίως για διαιτητικούς σκοπούς (δες το σαν κάτι που είναι παρόμοιο με το έλαιο καρύδας). Το εξευγενισμένο έλαιο σπόρων βιομηχανικής κάνναβης μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε προϊόντα ομορφιάς, καθώς έχει εκπληκτικές ιδιότητες φροντίδας του δέρματος. Το έλαιο CBD βιομηχανικής κάνναβης δεν είναι το ίδιο με το έλαιο σπόρων βιομηχανικής κάνναβης, καθώς εξάγεται από ένα από τα πολλά κανναβινοειδή της βιομηχανικής κάνναβης και έχει θεμελιωδώς διαφορετικές ιδιότητες.

- **Μπορώ να δώσω έλαιο CBD στα κατοικίδια μου;**

Ναι, υπάρχουν μάρκες ελαίου CBD που προσφέρονται για χορήγηση σε κατοικίδια, αυτά τα έλαια είναι γνωστό ότι βοηθούν τα ζώα που υποφέρουν από άγχος. Και πάλι, σε συμβουλευόμαστε να κάνεις τη δική σου έρευνα πάνω στην CBD πριν δοκιμάσεις να την δώσεις στο κατοικίδιό σου.

- **Χρειάζομαι ιατρική συνταγή ή ιατρική κάρτα κάνναβης (κόκκινη κάρτα);**

Όχι. Δεδομένου ότι τα προϊόντα CBD που προέρχονται από βιομηχανική κάνναβη είναι (θεωρούνται) συμπληρώματα διατροφής, δεν χρειάζεται να λάβεις μια ιατρική συνταγή ή να διαμένεις σε μια πολιτεία που επιτρέπεται η ιατρική χρήση της κάνναβης για να σου παραδοθούν τέτοια προϊόντα κατ' οίκον.

Λάβε υπόψη ότι υπάρχουν προϊόντα ελαίου CBD που προέρχονται από κάνναβη για ιατρική χρήση (δηλ, με μεγάλο ποσοστό περιεκτικότητας σε THC), οπότε θα χρειαστείς είτε συνταγή γιατρού είτε να διαμένεις σε πολιτεία που επιτρέπεται η ιατρική χρήση κάνναβης.

Πριν ξεκινήσεις οποιαδήποτε καινούρια οδό προμήθειας, σου προτείνουμε να συμβουλευτείς το γιατρό σου.

- **Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του ελαίου CBD κάνναβης και του ελαίου CBD βιομηχανικής κάνναβης;**

Η κύρια διαφορά μεταξύ του ελαίου CBD κάνναβης και του ελαίου CBD βιομηχανικής κάνναβης είναι οι διαφορές στα επίπεδα THC που περιέχει το έλαιο. Το έλαιο CBD κάνναβης περιέχει συνήθως αρκετά υψηλό επίπεδο THC μαζί με την CBD (ανάλογα με την ή τις ποικιλίες από τις οποίες προήλθε), πράγμα που σημαίνει ότι είναι ψυχοδραστικό. Το έλαιο CBD βιομηχανικής κάνναβης από την άλλη πλευρά, έχει υψηλό επίπεδο CBD με ελάχιστη ποσότητα THC (συνήθως <0,3%).

- **Η κανναβιδιόλη (CBD) και άλλα φυσικά συστατικά που προέρχονται από την βιομηχανική κάνναβη εμφανίζονται σε ένα τεστ ελέγχου ουσιών;**

Τα περισσότερα τεστ ελέγχου ουσιών στο χώρο εργασίας στοχεύουν στο εντοπισμό της δέλτα9-τετραϋδροκανναβινόλης (THC) και δεν ανιχνεύουν την παρουσία κανναβιδιόλης (CBD) ή άλλων νόμιμων φυσικών συστατικών που προέρχονται από την βιομηχανική κάνναβη. Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση τροφίμων και ελαίων βιομηχανικής κάνναβης μπορεί, σε σπάνιες περιπτώσεις, να προκαλέσει επιβεβαιωμένα θετικά αποτελέσματα κατά την εξέταση δειγμάτων ούρων και αίματος.

Συνεπώς, αν υποβάλλεσαι σε οποιαδήποτε μορφή τεστ ελέγχου για ουσίες, συνιστάται (όπως κάνει και ο Στρατός των ΗΠΑ) να μην καταναλώνεις τέτοια προϊόντα πριν συμβουλευτείς τον γιατρό σου, την εταιρεία ελέγχου/τεστ ουσιών ή τον εργοδότη σου.

- **Πόση CBD πρέπει να πάρω;**

Αυτή είναι μια δύσκολη ερώτηση, διότι ο καθένας έχει και διαφορετική ανταπόκριση σε προσωπικό επίπεδο. Προτείνουμε να ξεκινήσεις χαμηλά (την δοσολογία σε mg και τις χορηγήσεις ανά ημέρα) και να προχωρήσεις σταδιακά σε μεγαλύτερη δοσολογία αν θέλεις, μέχρι να βρεις τα ημερήσια επίπεδα CBD που λειτουργούν καλύτερα για σένα.

Αν έχεις ερωτήσεις σχετικά με ένα προϊόν CBD που μπορεί να ταιριάζει στις ανάγκες σου, επικοινώνησε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών. **(Σημείωση από μτφ:** Ο γενικός κανόνας είναι... αρκετά γενικός. Διαφορετικής περιεκτικότητας προϊόντα CBD, σε διαφορετική μορφή, έχουν διαφορετική δοσολογία, ποσότητα και επαναλήψεις την ημέρα, χορήγησης για διαφορετικά άτομα με διαφορετικές καταστάσεις υγείας. Πχ. μπορεί δυο άτομα που έχουν περίπου τα ίδια χαρακτηριστικά, βάρος, ηλικία, φύλο, διατροφή, έχουν την ίδια πάθηση και λαμβάνουν το ίδιο προϊόν CBD, να χρειάζονται διαφορετικές δοσολογίες καθημερινά για να έχουν θετικά αποτελέσματα. Δυστυχώς είναι πολυπαραγοντικό και ευρύ το φάσμα με τα κανναβινοειδή στην ιατρική τους χρήση, επειδή ακριβώς επηρεάζουν ένα κύριο αλλά και πολύπλοκο ρυθμιστικό σύστημα στον οργανισμό μας, το ενδοκανναβινοειδές σύστημα, που βρίσκεται κάτω από εντατική επιστημονική έρευνα).

- **Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του ελαίου CBD βιομηχανικής κάνναβης και των προϊόντων βιομηχανικής κάνναβης που αγοράζω σε ένα παντοπωλείο;**

Τα προϊόντα βιομηχανικής κάνναβης που πωλούνται σε καταστήματα τροφίμων και καταστήματα υγιεινής διατροφής τις περισσότερες φορές δημιουργούνται χρησιμοποιώντας έλαιο σπόρων βιομηχανικής κάνναβης, το οποίο μπορεί να περιέχει μόνο ιχνοστοιχεία CBD. Ενώ έχει αναφερθεί ότι το έλαιο σπόρων βιομηχανικής κάνναβης μπορεί να αποτελέσει εξαιρετική πηγή διατροφής, η οριακή του ποσότητα σε CBD ανά βάρος το καθιστά ανέφικτο ως συμπλήρωμα CBD.

Ωστόσο, το έλαιο CBD βιομηχανικής κάνναβης εξάγεται / εκχυλίζεται από το μίσχο ειδικά επιλεγμένων ποικιλιών κάνναβης, προσφέροντας υψηλότερα ποσοστά CBD κατά βάρος και πρόσθετα θρεπτικά οφέλη.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΣΤΗΝ CBD

- “Endocannabinoid signaling in the etiology and treatment of major depressive illness” (Η ενδοκανναβινοειδής σηματοδότηση στην αιτιολογία και θεραπεία της μείζονος κατάθλιψης), Hillard CJ, Liu QS.

Περίληψη

Σκοπός αυτής της ανασκόπησης είναι η εξέταση ανθρώπινων και προκλινικών δεδομένων που σχετίζονται με τις ακόλουθες υποθέσεις. Η πρώτη υπόθεση είναι ότι η ανεπαρκής σηματοδότηση με τη μεσολάβηση CB1R έχει ως αποτέλεσμα συμπτώματα που μιμούνται εκείνα που παρατηρούνται στην κατάθλιψη. Η δεύτερη υπόθεση είναι ότι η ενεργοποίηση της διαμεσολαβούμενης από CB1R σηματοδότησης έχει ως αποτέλεσμα συμπεριφορικές, ενδοκρινικές και άλλες επιδράσεις που είναι παρόμοιες με εκείνες που παράγονται από τα χρησιμοποιούμενα σήμερα αντικαταθλιπτικά. Η τρίτη υπόθεση είναι ότι οι συμβατικές αντικαταθλιπτικές θεραπείες δρουν μέσω ενισχυμένης σηματοδότησης με τη μεσολάβηση CB1R. Μαζί τα διαθέσιμα δεδομένα υποδεικνύουν ότι ενεργοποιητές σηματοδότησης CB1R, ιδιαίτερα αναστολείς υδρολάσης αμιδίου λιπαρού οξέος, θα πρέπει να εξετάζονται για κλινικές δοκιμές για τη θεραπεία της κατάθλιψης.

[Η μελέτη](#)

- “The endocannabinoid system and the treatment of mood and anxiety disorders” (Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα και η θεραπεία των διαταραχών διάθεσης και άγχους), Hill MN, Gorzalka BB.

Περίληψη

Το κεντρικό ενδοκανναβινοειδές σύστημα είναι ένα νευροδραστικό σύστημα σηματοδότησης λιπιδίων στον εγκέφαλο το οποίο δρα για τον έλεγχο απελευθέρωσης νευροδιαβιβαστών. Τα μοτίβα έκφρασης αυτού του συστήματος σε όλες τις περιοχές του εγκεφάλου, τοποθετούνται ιδανικά ώστε να ασκούν ρυθμιστικό έλεγχο της συναισθηματικής συμπεριφοράς, της διάθεσης και της απόκρισης στο στρες. Ένα αυξανόμενο σύνολο αποδεικτικών στοιχείων καταδεικνύει αδιαμφισβήτητα ότι τα ελλείμματα στην ενδοκανναβινοειδή σηματοδότηση μπορεί να οδηγήσουν σε καταθλιπτικές και αγχογόνες συμπεριφορικές αποκρίσεις, ενώ η φαρμακολογική αύξηση της ενδοκανναβινοειδούς σηματοδότησης μπορεί να προκαλέσει αντιδραστικές και αγχολυτικές συμπεριφορικές αποκρίσεις. Σκοπός αυτής της ανασκόπησης είναι να συνοψίσουμε την τρέχουσα γνώση του ρόλου του ενδοκανναβινοειδούς συστήματος στην αιτιολογία και τη θεραπεία των διαταραχών διάθεσης και άγχους, όπως κατάθλιψη, άγχος και διαταραχή μετατραυματικού στρες. Συλλογικά, τόσο τα κλινικά όσο και τα προκλινικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η σηματοδότηση του υποδοχέα κανναβινοειδών μπορεί να είναι ένας ρεαλιστικός στόχος στην ανάπτυξη μιας νέας κατηγορίας παράγοντα για τη φαρμακοθεραπεία των διαταραχών διάθεσης και άγχους.

[Η μελέτη](#)

- **“Cannabinoid modulation of fear extinction brain circuits: a novel target to advance anxiety treatment”** (Η κανναβινοειδής διαμόρφωση των κυκλωμάτων εγκεφάλου εξαφάνιση φόβου: ένας νέος στόχος για την προώθηση της αντιμετώπισης του άγχους), Rabinak CA, Phan KL.

Περίληψη

Οι διαταραχές άγχους, όπως το μετατραυματικό στρες (post-traumatic stress, PTSD), ο πανικός και οι φοβικές διαταραχές, μπορούν να θεωρηθούν ως αποτυχία στην αναστολή των ακατάλληλων αποκρίσεων φόβου. Μια κοινή, αποτελεσματική στρατηγική θεραπείας περιλαμβάνει επανειλημμένες παρουσιάσεις στο φόβο χωρίς την ύπαρξη του κινδύνου (εξαφάνιση). Ωστόσο, η μάθηση κατά της εξαφάνισης έχει αρκετούς σημαντικούς περιορισμούς και η ενίσχυση των αποτελεσμάτων της, της γενικευσιμότητας και της αντοχής μέσω γνωστικών ενισχυτών μπορεί να βελτιώσει τις θεραπευτικές της επιπτώσεις. Σε αυτή την ανασκόπηση εστιάζουμε ειδικά στο ρόλο του κανναβινοειδούς συστήματος στην εκμάθηση της εξαφάνισης του φόβου και στη διατήρησή του. Απευθύνουμε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Ποια είναι τα νευρικά κυκλώματα που προκαλούν την εξαφάνιση του φόβου; Μπορούμε να καταστήσουμε την εξαφάνιση του φόβου πιο αποτελεσματική; Μπορούν τα κανναβινοειδή να διευκολύνουν την εξαφάνιση του φόβου στους ανθρώπους; Πώς μπορεί το κανναβινοειδές σύστημα να επηρεάσει την εξαφάνιση του φόβου; Συλλογικά, οι μεταφραστικές αποδείξεις υποδεικνύουν ότι η ενίσχυση της μετάδοσης κανναβινοειδών μπορεί να διευκολύνει τη ματαίωση της εξαφάνισης και την ανάκλησή της και ότι το σύστημα κανναβινοειδών είναι ένας πιθανός φαρμακολογικός στόχος για τη βελτίωση της ενεργητικής μάθησης που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια θεραπειών συμπεριφοράς που προκαλούν μελλοντική έρευνα σε μηχανισμούς έρευνας, θεραπευτικές προσεγγίσεις (“γνωστικοί ενισχυτές”) και φαρμακοθεραπευτική ανακάλυψη φαρμάκων.

[Η αναφορά/περίληψη της μελέτης](#)

- **“The Endocannabinoid System, Cannabinoids, and Pain”** (Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα, τα κανναβινοειδή και ο πόνος), Perry G. Fine, M.D., and Mark J. Rosenfeld, M.S., Ph.D.

Περίληψη

Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα εμπλέκεται σε μια σειρά ομοιοστατικών και φυσιολογικών λειτουργιών, συμπεριλαμβανομένης της διαμόρφωσης του πόνου και της φλεγμονής. Οι συγκεκριμένοι ρόλοι των επί του παρόντος αναγνωρισμένων ενδοκανναβινοειδών που δρουν ως προσδέματα σε ενδογενείς υποδοχείς κανναβινοειδών εντός του κεντρικού νευρικού συστήματος (κυρίως αλλά όχι αποκλειστικά CB1 υποδοχείς) και στην περιφέρεια (κυρίως αλλά όχι αποκλειστικά CB2 υποδοχείς) είναι μόνο μερικώς διαφωτισμένοι, αλλά ασκούν επιρροή στη νοημοσύνη. Τα εξωγενή φυτικά κανναβινοειδή (φυτοκανναβινοειδή) και χημικά συγγενείς ενώσεις, όπως τα τερπένια, που βρίσκονται συνήθως σε πολλά τρόφιμα, έχουν βρεθεί ότι ασκούν σημαντικά αναλγητικά αποτελέσματα σε διάφορες καταστάσεις χρόνιου πόνου. Επί του παρόντος, η χρήση της Δ9-τετραϋδροκανναβινόλης περιορίζεται από τα ψυχοδραστικά αποτελέσματά της και την κυρίαρχη διαδρομή παράδοσης (κάπνισμα), καθώς και από ρυθμιστικούς ή νομικούς περιορισμούς. Ωστόσο, άλλα φυτοκανναβινοειδή σε συνδυασμό, ιδιαίτερα η κανναβιδιόλη και η β-καρφοφιλίνη, τα οποία χορηγούνται μέσω της στοματικής οδού φαίνεται να εμφανίζονται ως υποψήφια για τη θεραπεία του χρόνιου πόνου λόγω των υψηλών προφίλ ασφαλείας τους και των χαμηλών δυσμενών επιδράσεων. Αυτή η ανασκόπηση

θα παρέχει στον αναγνώστη τη θεμελιώδη βασική και κλινική επιστήμη που θα συνδέει το ενδοκανναβινοειδές σύστημα και τα φυτοκανναβινοειδή με τον ενδεχομένως θεραπευτικό τους ρόλο στην διαχείριση του χρόνιου πόνου.

[Η μελέτη](#)

- **“The effectiveness of cannabinoids in the management of chronic nonmalignant neuropathic pain: a systematic review”** (Η αποτελεσματικότητα των κανναβινοειδών στη διαχείριση του χρόνιου μη κακοηθούς νευροπαθητικού πόνου: μια συστηματική ανασκόπηση), **Boychuk DG, Goddard G, Mauro G, Orellana MF.**

Περίληψη

ΣΤΟΧΟΙ: Να διενεργηθεί μια συστηματική ανασκόπηση για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα των εκχυλισμάτων κάνναβης και των κανναβινοειδών στη διαχείριση του χρόνιου μη κακοηθούς νευροπαθητικού πόνου.

ΜΕΘΟΔΟΙ: Οι ηλεκτρονικές έρευνες βάσης δεδομένων πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση των Medline, PubMed, Embase, όλων των επισκοπήσεων που βασίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία και του Web of Science, μέσω επικοινωνίας με την Καναδική Κοινοπραξία για την Έρευνα των Κανναβινοειδών (Canadian Consortium for the Investigation of Cannabinoids, CCIC) και με αναζήτηση τυπωμένων δεικτών από το 1950. Οι όροι που χρησιμοποιούνται είναι μαριχουάνα (marijuana ή marihuana), κάνναβη, κανναβινοειδή, ναμπιλόνη, δέλτα-9-τετραϋδροκανναβινόλη, κανναβιδιόλη, αδυλεμικό οξύ, dronabinol, πόνος, χρόνιος, ασθένεια και νευροπαθητικός. Χρησιμοποιήθηκαν τυχαία ελεγχόμενες με εικονικό φάρμακο δοκιμές (Randomized placebo-controlled trials, RCTs) που περιελάμβαναν κάνναβη και κανναβινοειδή για τη θεραπεία χρόνιου μη-κακοήθους πόνου. Τα αποτελέσματα που εξετάστηκαν ήταν μείωση της έντασης του πόνου και των ανεπιθύμητων ενεργειών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τις 24 μελέτες που εξέτασαν χρόνιο νευροπαθητικό πόνο, αποκλείστηκαν 11 μελέτες. Οι 13 μελέτες που συμπεριλήφθηκαν αξιολογήθηκαν με τη χρήση της Κλίμακας Jadad (Jadad Scale) για τη μέτρηση της μεροληψίας στην έρευνα για τον πόνο. Η αξιολόγηση αυτών των μελετών έδειξε ότι τα κανναβινοειδή μπορεί να παρέχουν αποτελεσματική αναλγησία σε χρόνιες παθήσεις του νευροπαθητικού άλγους που είναι ανθεκτικές σε άλλες θεραπείες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Τα φαρμακευτικά εκχυλίσματα με βάση την κάνναβη που χρησιμοποιούνται σε διαφορετικούς πληθυσμούς ασθενών με χρόνιους μη-κακοήθεις νευροπαθητικούς πόνους μπορούν να παρέχουν αποτελεσματική αναλγησία σε καταστάσεις που είναι ανθεκτικές σε άλλες θεραπείες. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες υψηλής ποιότητας για να εκτιμηθεί ο αντίκτυπος της διάρκειας της θεραπείας καθώς και η καλύτερη μορφή χορήγησης φαρμάκων.

[Η μελέτη](#)