

DR. GREGORY L. SMITH

DESVENDANDO O

SISTEMA
ENDOCANABINÓIDE

ATRAVÉS DO

C B D

TRADUÇÃO POR
ALINE FERREIRA
& WILLIAN GONZAGA



INACRUNBELIVABLE

VOCÊ SABIA?

TOP 10

10 compostos mais importantes do CBD

CBD	Canabidiol
Δ^9 -THC	Delta-9-Tetrahidrocannabinol
CBC	Canabidivona
CBN	Canabinol
CBC	Canabigerol
THCV	Tetrahidrocannabinol
CBDV	Canabidivona
Δ^8 -THC	Delta-8-Tetrahidrocannabinol
CBDA	Ácido canabidiólico
THCA	Ácido tetrahidrocannabinólico

CBD não é psicoativo

A substância Canabidiol não possui efeito psicoativo, ou seja, não causa nenhum tipo de alteração mental, psicológica.

É um componente muito seguro e não provoca dependência.



Canábis Medicinal

A ANVISA já reconhece a Cannabis Sativa como planta medicinal.

Para poder plantar em casa ou importar, basta consultar com um médico cardiologista que fornecerá uma prescrição, para então enviar com a permissão perante a ANVISA.

Puro CBD

Existem raças próprias para a produção de alto teor de CBD. A Charlotta Web é um exemplo delas. Possuiendo uma escala de proporção média 20:1 (20% CBD para menos de 1% THC)

Bom pro corpo e alma

O CBD é um agente poderoso contra qualquer tipo de dor corporal, inclusive dores crônicas. Além disso é super efetivo no tratamento de dependência, ansiedade e muitas outras condições médicas.

O poder do CBD

O CBD é responsável por cerca de 80% dos efeitos medicinais encontrados na Cannabis.

Pode ser encontrado em concentrações que variam de 0,0% até 30%, dependendo da raça da planta.

Capítulo 15

Insônia

Insônia

Introdução

Um distúrbio do sono é definido por mudanças nos hábitos de sono ou padrões que afetam negativamente a saúde ou a função de uma pessoa. Existem muitos tipos de distúrbios do sono, os dois mais comuns sendo apneia do sono e insônia. A insônia é um distúrbio no qual as pessoas têm dificuldade em cair ou permanecer dormindo. Insônia primária e insônia secundária são os dois principais tipos de desordem. Insônia primária é quando uma pessoa tem problemas de sono que não estão correlacionados ou causados por outro problema ou questões de saúde. A insônia secundária, por outro lado, é causada por algo mais como: depressão, artrite, dores, câncer ou por estar usando uma substância como drogas ou álcool.

Sintomas de insônia

- Acordando frequentemente durante a noite
- Tendo problemas para voltar a dormir
- Dificuldade em adormecer
- Acordar cedo demais de manhã

- Sentindo-se cansado ao acordar
- Irritabilidade
- Problemas de memória / concentração

Acredita-se que 1 em cada 4 pessoas sofram de algum tipo de insônia leve, e que a maioria das pessoas experimentará insônia durante a sua vida. Para um profissional de saúde diagnosticar insônia, eles podem fazer algumas coisas diferentes. Um exame físico, um histórico médico e do sono e, possivelmente, manter um diário do sono por uma semana ajudará um profissional de saúde a entender melhor a insônia. Às vezes as pessoas são encaminhadas para um centro de sono onde eles passam por um estudo do sono em um laboratório ou com uma máquina em casa.

Existem muitas opções de tratamento para ajudar a melhorar a insônia. Mudança de hábitos de sono, terapia de luz e terapia cognitiva comportamental são todas as opções não medicamentosas para melhorar os sintomas de insônia. Um tratamento comum para a insônia são medicamentos como pílulas para dormir, mas estes podem ter efeitos colaterais desagradáveis. Muitos

medicamentos para dormir são viciantes e podem aumentar muito a probabilidade de uma overdose inesperada de opioides, naqueles que usam opioides para dor. Muitas medicações para dormir não são para uso diário a longo prazo, e podem ser viciantes.

Tratamento com CBD

Embora não haja muitas evidências clinicamente comprovadas sobre CBD e insônia, existem alguns estudos feitos mostrando um benefício potencial, mas não da maneira que se pode pensar. Ao contrário do THC, descobriu-se que o CBD dá atenção moderadamente em doses habituais, ao invés de sedativo. Numerosos estudos foram feitos com *Cannabis* com THC, que apontam a *Cannabis* inteira como um eficaz tratamento para insônia. O CBD, por outro lado, ainda pode ser eficaz em ajudar no tratamento da insônia, mas de forma diferente da maneira da *Cannabis* com THC.

Em um estudo feito por Anthony N. Nicholas, MD, PHD, et al. descobriram que 15 mg de THC provaram ser sedativos, enquanto 15 mg de CBD tinham propriedades que realmente aumentaram a atividade de

vigília durante o sono e neutralizam o efeito sedativo do THC. Este estudo, assim como alguns outros, descobriram que o CBD causou em seres humanos ou roedores, o estado de alerta, em vez de sonolento. Portanto, concluiu-se que enquanto o CBD não é um tratamento eficaz para distúrbios do sono em termos de cair no sono e permanecer dormindo, é eficaz na redução da sonolência e fadiga. Um sintoma comum de pessoas com distúrbios do sono é se sentir cansado durante todo o dia devido ao sono curto ou inquieto. O CBD pode ajudar no tratamento deste sintoma, fornecendo estado de alerta e um sentimento de energia ao longo do dia.

Separadamente, o CBD demonstrou reduzir significativamente a ansiedade e sentimentos de “*estresse*”, isso é discutido em detalhes em um capítulo posterior. Ao reduzir a ansiedade e os níveis de estresse percebidos, muitas vezes as pessoas conseguem adormecer mais facilmente.

Dosagem

Não recomendado. CBD perto da hora de dormir pode realmente aumentar a vigília. No entanto, se percebido estresse ou que