



greenlife



GOTAS SUBLINGUALES

Beneficios para el Insomnio

Cannabidiol para dormir ¿Cómo actúa el CBD en el insomnio?

El cannabidiol o CBD ha estado recibiendo mucha atención por sus posibles beneficios para la salud, incluyendo el tratamiento de problemas de sueño y el alivio del insomnio. Descubre a continuación cómo actúa el CBD y cuáles son sus beneficios para el sueño y qué producto cubre mejor tus necesidades para combatir el insomnio.

¿Qué es el insomnio?

El insomnio o la dificultad para conciliar el sueño son problemas que afectan a un gran número de personas de todas las edades. Sus repercusiones son numerosas en la vida cotidiana, y a menudo los tratamientos farmacológicos son ayudas de corta duración. Afortunadamente, el CBD cannabidiol tiene una alternativa interesante y eficaz sin efectos adversos. Es por eso que, cada vez más el número de personas están tratando de tomar aceite de CBD para dormir como una opción reguladora para reparar el sueño.

Por otra parte, pacientes con esta dolencia (insomnio) se cuestionan si el cannabidiol ayuda a dormir mejor y si es seguro para el consumo diario. Existen varios estudios en marcha sobre la eficacia del CBD en el organismo, pero todavía se siguen investigando sus aportes naturales en las personas.

¿Cuáles son los riesgos del insomnio?

El insomnio provoca falta o mala calidad de sueño que acentúa el riesgo de irritabilidad, síntomas depresivos, pero también de aumento de peso, hipertensión, diabetes tipo 2.

Por otro lado, la naturaleza o el número de células inmunitarias como los leucocitos o los linfocitos se verían alterados por la privación del sueño.

Numerosos estudios han descrito el impacto negativo a largo plazo de la falta de sueño en el estado de salud: más allá de una degradación de la calidad de vida, el insomnio agravaría los síntomas de enfermedades somáticas o psiquiátricas asociadas (dolor crónico, hipertensión, depresión...). Según algunos datos, las personas con ansiedad o depresión tendrían entre 7 y 10 veces más probabilidades de sufrir insomnio crónico que otras.

cbd-dormir-interior.jpg

El modo de acción del CBD en el cerebro

Como todos los seres vivos, los humanos están provistos de un sistema endocannabinoide (SEC). Este sistema produce moléculas que son similares a las que se encuentran en el cannabis. Por lo tanto, el CBD es un producto cannabinoide que puede interactuar directamente con su SEC. Para ello, tiene dos receptores dedicados, CB1 y CB2.

Nuestro sistema de ciclo sueño vigilia y el ritmo circadiano está influenciado por el CBD. Cuando se sufre de insomnio, un somnífero tiene una acción sedativa, es decir, una ralentización del sistema nervioso central. Por otro lado, el CBD no tendrá este impacto, ya que tendrá una acción reguladora. Ayudará a regular el ritmo circadiano, favoreciendo así la aparición del sueño.

CBD y relajación

El CBD tiene una acción muy positiva sobre la relajación muscular, la reducción del dolor físico y la tensión mental. Estos elementos son frenos para combatir el insomnio al disminuirlos de manera significativa durante ese estado.

También debe tenerse en cuenta que el CBD no causa efectos adversos, como los despertares incómodos y pastosos, que a menudo son prerrogativas de ciertos somníferos. La mayoría de las personas que consumen Cannabidiol antes de acostarse no experimentan ningún efecto secundario adverso por la noche o por la mañana a diferencia de las funcionalidades de la melatonina.

¿Qué efectos tiene el cannabidiol en el sueño?

El cannabinoide de la planta de cáñamo, el CBD, o cannabidiol, actúa indirectamente sobre el sueño y el insomnio, gracias a su acción sobre el sistema endocannabinoide (SEC). Este último está compuesto por 2 tipos de receptores: CB1 y CB2. El cannabidiol estimula favorablemente estos dos receptores, mientras que el THC (sustancia psicoactiva del cannabis) se une únicamente al receptor CB1 y se fija a él causando un efecto psicotrópico.

Al consumir cannabidiol, esta molécula entra en el cuerpo humano y luego estimula los receptores CB1 y CB2 del sistema endocannabinoide. Estos están presentes en todo el sistema nervioso central y periférico, pero también en muchos tejidos y órganos del cuerpo humano. ¡Por eso la extensión de los efectos del CBD es increíblemente amplia!

Para un mejor sueño, el CBD actúa sobre los neurotransmisores y provoca una disminución de la intensidad de la actividad neuronal, lo que favorece la relajación y la relajación muscular. A través de las acciones beneficiosas del cannabidiol, la ansiedad disminuye y, por lo tanto, se encuentra una mejor calidad de sueño más fácilmente. Bajo el efecto naturalmente relajante del cannabidiol, el cerebro se duerme más fácilmente, mientras que el cuerpo encuentra un equilibrio favorable para el descanso reparador físico y cerebral.

Investigaciones del cannabidiol para aliviar el insomnio

Se han realizado numerosas pruebas clínicas alrededor del mundo para determinar si el CBD reduce los síntomas asociados con trastornos comunes relacionados con el insomnio. Estos ensayos clínicos indicaron que tomar dosis regulares de CBD redujeron los síntomas del insomnio significativamente más que los medicamentos recetados tradicionales.

De hecho, se estima que el CBD también podría ser capaz de ayudar a regular un patrón de sueño natural saludable y promover un descanso profundo durante la noche. Muchas personas con trastornos del sueño usan productos comerciales con base en CBD como parte de su programa de tratamiento general para aliviar sus síntomas relacionados con el insomnio y proporcionarles un mejor descanso nocturno.

