

## CBD: quali sono gli effetti rilassanti e come assumerlo

**Pubblicato:** Lunedì 6 Dicembre 2021



Negli ultimi tempi, a seguito di studi autorevoli diffusi dai media scientifici sugli effetti positivi dell'**olio di CBD**, sta prendendo sempre più piede l'utilizzo di questo prodotto derivante dalla canapa, soprattutto se concepito in ottica di calmante. **Il CBD, chiamato anche cannabidiolo**, è uno dei principi attivi che si ritrova nella pianta della cannabis sativa. Si differenzia dal THC, cioè l'altro principio attivo per cui è famosa la cannabis, per il fatto che **non presenta proprietà psicotrope**.

Il cannabidiolo, infatti, va ad agire sul nostro sistema endocannabinoide, il cui compito è regolare diverse funzioni dell'organismo tramite l'interazione con vari recettori, in particolare quelli chiamati CB1 e CB2. Sono presenti sia nel sistema nervoso centrale che in quello periferico.

Quest'ultimo è responsabile del controllo e del coordinamento dei muscoli. A tal proposito, diverse ricerche circa gli effetti rilassanti del CBD, hanno evidenziato che può essere utilizzato **contro l'ansia da palcoscenico**, una situazione di forte stress provata da molte persone quando si devono rivolgere a un pubblico di spettatori.

I risultati hanno mostrato che, con l'assunzione del CBD poco prima dell'inizio della performance, i soggetti interessati non solo risultavano molto più calmi, ma persino il loro eloquio ne ha risentito positivamente. Oltretutto, **il CBD non provoca dipendenza**, altro motivo per cui non si va incontro all'ansia provocata dalle sindromi di astinenza tipiche di altri prodotti (come gli ansiolitici).

Generalmente si tende ad assumere l'olio di CBD in forma di **gocce sublinguali**. Motivo: la sostanza si

assorbe molto più rapidamente. Dopo appena 15 minuti, infatti, si possono notare i primi effetti calmanti e rilassanti. Per quanto concerne il dosaggio, invece, dipende da diversi fattori.

Deve essere regolato non soltanto in base alle percentuali di CBD presenti nel prodotto, ma anche in relazione al disturbo o alla patologia che si sta cercando di affrontare.

In genere, è consigliabile stabilire una **dose minima stabile per 15 giorni**. Scaduti questi giorni, si deciderà se lasciare le dosi come prestabilito o aumentarle. L'assunzione di CBD deve essere considerata esclusivamente come un palliativo o un sollievo da affiancare alla medicina tradizionale.

Non è indicato come cura per patologie psichiatriche di entità medio-grave. Naturalmente, occorre sempre **consultare il proprio** medico per stabilire il dosaggio corretto.

**Dutch Natural Healing** sul suo store online mette a disposizione tutte le proprietà del CBD sotto forma di olio e non solo. La pasta di CBD, ad esempio, è ottenuta attraverso l'estrazione di CO<sub>2</sub> da piante di canapa coltivate biologicamente. Anche gli animali domestici possono beneficiare del CBD e delle sue proprietà, viene infatti mescolato con l'olio di salmone per renderlo ancora più gustoso.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)