

Ο λόγος για τον οποίο κανείς δεν μπορεί να σου πει πόση ακριβώς κανναβιδιόλη (CBD) πρέπει να πάρεις



(Αναδημοσίευση με μετάφραση από: **CBD:Profiler**, “The Reason Why Nobody Can Tell You Exactly How Much Cannabidiol (CBD) to Take”

<https://cbdprofiler.com/how-much-cannabidiol-cbd-to-take/> , by David Allred)

“Πόση CBD πρέπει να πάρω;”

Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα ερωτήματα που έχουν οι άνθρωποι σχετικά με την κανναβιδιόλη (CBD). Είναι επίσης και ένα από τα πιο δύσκολα ερωτήματα για να το απαντήσει κανείς.

Αυτό συμβαίνει επειδή δεν είναι το ίδιο για κάθε άτομο. Μια δόση των 10mg για ένα άτομο μπορεί να είναι ισοδύναμη με μια δόση των 300mg για ένα άλλο. Αυτή είναι η πιο μπερδεμένη και απογοητευτική κατάσταση που μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει όταν θα προσπαθήσει να πάρει CBD για πρώτη φορά. Μπορεί να δοκιμάσει να πάρει την ίδια δοσολογία που δουλεύει για τον φίλο του, αλλά να αισθανθεί ότι δεν δουλεύει για αυτόν. Ας σκάψουμε λίγο βαθύτερα σε αυτό το “κενό” που υπάρχει σχετικά με την δοσολογία της CBD και να δούμε γιατί συμβαδίζει πραγματικά με τον κανόνα.

Ένας καλός τρόπος για να καταλάβουμε γιατί συμβαίνει αυτό είναι να εξετάσουμε το πώς δουλεύει η δοσολογία για άλλα κοινά φάρμακα και να κάνουμε μια σύγκριση με τη δοσολογία για την CBD. Παρακαλώ να με ακολουθήσεις καθώς θα περπατώ μέσα από αυτό το θέμα, βήμα προς βήμα και σου υπόσχομαι ότι στο τέλος θα έχεις μια πολύ καλύτερη κατανόηση του πόση CBD πρέπει να λάβεις και ποια μπορεί να είναι η “σωστή” δόση CBD για σένα (και για όλους τους άλλους).

Το σώμα του καθενός μας είναι μοναδικό και οι αντιδράσεις και η απορρόφηση συμπληρωμάτων, βιταμινών και φαρμάκων είναι επίσης μοναδικές. Για όλα τα φάρμακα οι ερευνητές προσπαθούν να καθορίσουν γενικές οδηγίες για την ελάχιστη θεραπευτική δόση και για το ποια είναι η ασφαλέστερη μέγιστη δόση. Για να κατανοήσεις τις πιο βασικές έννοιες της δοσολογίας, πρέπει τουλάχιστον να κατανοήσεις τους ακόλουθους τέσσερις όρους.

Τα βασικά στοιχεία δοσολογίας φαρμάκων

Συνιστώμενη ελάχιστη θεραπευτική δόση: Αυτή είναι η γενική ελάχιστη δόση που απαιτείται για ένα φάρμακο για να παρέχει τα επιθυμητά ή τα καθορισμένα αποτελέσματα για τους περισσότερους λήπτες. Αλλά όπως και με οποιαδήποτε κανονική καμπύλη μπορεί να υπάρξει ένας υπερβολικά μεγάλος αριθμός αυτών που ενδέχεται να χρειαστούν περισσότερο ή λιγότερο από το φάρμακο από ότι στους περισσότερους ανθρώπους.

Ελάχιστη θεραπευτική δόση: Αυτό ουσιαστικά σημαίνει το ίδιο πράγμα όπως και το παραπάνω, αλλά είναι ειδικό στοιχεία για το άτομο. Η συγκεκριμένη ελάχιστη δόση σου ενδέχεται να είναι διαφορετική από τη συνιστώμενη ελάχιστη κατευθυντήρια γραμμή και είναι εγγυημένο ότι θα είναι διαφορετική σε σύγκριση με αυτήν πολλών άλλων ανθρώπων.

Συνιστώμενη μέγιστη δόση: Αυτή είναι η γενική κατευθυντήρια γραμμή που καθορίστηκε για τη μέγιστη δόση που θεωρείται γενικά ασφαλής για τη χορήγηση χωρίς ανεπιθύμητες ή επικίνδυνες παρενέργειες. Μια ανεπιθύμητη παρενέργεια μπορεί να είναι μια αίσθηση ανησυχίας μέχρι και κάτι πολύ πιο επικίνδυνο όπως μια τοξικότητα στο ήπαρ ή στα νεφρά. Για άλλη μια φορά, αυτή είναι μια γενική κατευθυντήρια γραμμή που πρέπει να ακολουθούμε και δεν εγγυάται ότι ένα συγκεκριμένο άτομο δεν θα έχει ανεπιθύμητες παρενέργειες με δόση μικρότερη από αυτή. Δεν σημαίνει επίσης ότι ένα συγκεκριμένο άτομο δεν θα μπορούσε να πάρει υψηλότερη δοσολογία χωρίς

να έχει παρενέργειες, ωστόσο αυτό δεν συνιστάται και δεν πρέπει ποτέ να επιχειρηθεί η λήψη της χωρίς τη συμβουλή και την παρακολούθηση ενός γιατρού.

Μέγιστη ανεκτή δόση: Όπως και η ατομική σου ελάχιστη δόση, το σώμα σου θα έχει τη δική του συγκεκριμένη μέγιστη ανεκτή δόση, η οποία είναι η μέγιστη δόση που μπορεί να χειριστεί το σώμα σου πριν εμφανίσει ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Κοινά φάρμακα στα οποία γίνεται “αντικατάσταση” από την κανναβιδιόλη (CBD)

Εντάξει, ξέρω ότι όλα αυτά είναι λίγο “επιστημονικά” και βαρετά, αλλά έπρεπε να τα καταλάβουμε για να κατανοήσουμε την ουσία αυτού του άρθρου και να μάθουμε το πόση CBD πρέπει να πάρουμε. Ας δούμε τις συνιστώμενες οδηγίες δοσολογίας για ορισμένα συνηθισμένα φάρμακα και συμπληρώματα που πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την CBD για να τα αντικαταστήσουν.

Αντικατάσταση ανά 24ώρο	Ελάχιστη θεραπευτική δόση	Συνιστώμενη μέγιστη δόση	Διαφορές μεταξύ ελάχιστης-μέγιστης
Ιβουπροφαίνη	400 mg	3200 mg	8x
Οξυκοδόνη	5mg	80mg	16x
Ασπιρίνη	75 mg	4000 mg	53x
Adderall	5 mg	60 mg	12x
Zoloft	25 mg	200 mg	8x
Χαπαχ	0.25 mg	4.0 mg	16x
Καφεΐνη	20mg	400mg	16x
Νικοτίνη (εύρος υγρού για ηλ. τσιγάρο)	1mg/ml	18mg/ml	18x
Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα	200mg	4000mg	20x
Βιταμίνη C	90 mg άνδρες 75 mg γυναίκες	2000 mg	20x+

Όπως βλέπεις, το ελάχιστο και μέγιστο εύρος δόσεων για αυτές τις κοινές ουσίες είναι οπουδήποτε από 8 έως περισσότερο από 50 φορές το ελάχιστο ποσό ή 800% έως 5000%. Η CBD δεν είναι διαφορετική και θα ήταν αδύνατο να πούμε ακριβώς ποια δόση της CBD θα λειτουργούσε για σένα. Θα εξαρτηθεί όχι μόνο από το πώς αντιδρά το μοναδικό σου σώμα με την CBD

αλλά και τον τύπο και τη σοβαρότητα της κατάστασης που προσπαθείς να θεραπεύσεις και τη μέθοδο παράδοσης (χορήγησης) που χρησιμοποιείς.

Σημείωση: Οι παραπάνω δόσεις έχουν βρεθεί από δημοσιεύσεις στο National Center for Biotechnology Information (NCBI)[1], στο drug.com[2] και στο Athena Health[3]. Μπορείς να βρεις διαφορετικά δεδομένα σε διαφορετικές πηγές, αλλά ανεξάρτητα από το ποιες πηγές θα χρησιμοποιήσεις τα συνολικά αποτελέσματα εξακολουθούν να εμφανίζουν σημαντικές διαφορές και αποκλίσεις στις ελάχιστες και μέγιστες δοσολογίες.

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

[2] <https://www.drugs.com/>

[3] <https://www.athenahealth.com/>

Ποια είναι η δοσολογία για την κανναβιδιόλη (CBD);

Οπότε σε τι καταλήγουμε με αυτό σχετικά και με την CBD; Δεν έχουμε ακόμα καθορίσει μια ακριβή ελάχιστη αποτελεσματική δόση για την CBD. Μπορεί να βρεις αναφορές που κυμαίνονται από τα 5mg έως και τα 25mg ως προτεινόμενη δόση έναρξης με την πιο συνηθισμένη να φαίνεται ότι είναι περίπου τα 10mg. Ωστόσο, είναι πιθανό τα 10mg να μην έχουν καμία επίδραση πάνω σου και μπορεί να χρειαστείς 200mg ή/και περισσότερα για δεις οποιαδήποτε θεραπευτικά οφέλη. Παρεμπιπτόντως αυτή η 20x ή 2000% περισσότερη δόση δεν φαίνεται και τόσο περίεργο στην προσπάθειά μας να καθορίσουμε το πόση CBD πρέπει κάποιος να λάβει.

Τα καλά νέα είναι ότι η CBD είναι εξαιρετικά ασφαλής για τον άνθρωπο και μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ούτε μία περίπτωση υπερδοσολογίας με CBD. Μπορείς να διαβάσεις αυτή την επιστημονική επισκόπηση[4] που υπάρχει παρακάτω σχετικά με την ασφάλεια της κανναβιδιόλης, η οποία δηλώνει ότι *“Η χρόνια χρήση και οι υψηλές δόσεις μέχρι 1500mg την ημέρα έχουν επανειλημμένα αποδειχθεί ότι είναι καλά ανεκτές από τον άνθρωπο”*.

[4] Kerstin Iffland, Franjo Grotenhermen *“An Update on Safety and Side Effects of Cannabidiol: A Review of Clinical Data and Relevant Animal Studies”* (Μια ενημερωμένη έκδοση σχετικά με την ασφάλεια και τις παρενέργειες της κανναβιδιόλης: Μια ανασκόπηση των κλινικών δεδομένων και σχετικών μελετών σε ζώα) *Cannabis Cannabinoid Res.* 2017; 2(1): 139–154.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5569602/>

Περίληψη

“Εισαγωγή: Η έρευνα αυτή έχει ως στόχο την επέκταση της διεξοδικής έρευνας που διεξήχθη από τους Bergamaschi et al. το 2011 σχετικά με την ασφάλεια της κανναβιδιόλης (cannabidiol, CBD) και τις παρενέργειες της. Εκτός από την ενημέρωση της βιβλιογραφίας, το άρθρο αυτό επικεντρώνεται στις κλινικές μελέτες και τις πιθανές αλληλεπιδράσεις της CBD με άλλα φάρμακα. Αποτελέσματα: Γενικά, το συχνά περιγραφόμενο ευνοϊκό προφίλ ασφάλειας της CBD στους ανθρώπους επιβεβαιώθηκε και επεκτάθηκε από την αναθεωρημένη έρευνα. Η πλειονότητα των

μελετών πραγματοποιήθηκε για τη θεραπεία της επιληψίας και των ψυχωσικών διαταραχών. Εδώ, οι πιο συχνά αναφερόμενες ανεπιθύμητες ενέργειες ήταν κόπωση, διάρροια και μεταβολές όρεξης / βάρους. Σε σύγκριση με άλλα φάρμακα, που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία αυτών των ιατρικών καταστάσεων, η CBD έχει καλύτερα προφίλ παρενέργειας. Αυτό θα μπορούσε να βελτιώσει τη συμμόρφωση των ασθενών και την τήρηση της θεραπείας. Η CBD χρησιμοποιείται συχνά ως συμπληρωματική θεραπεία. Συνεπώς, απαιτείται περισσότερη κλινική έρευνα για τη δράση της CBD στα ηπατικά ένζυμα, τους μεταφορείς φαρμάκων και τις αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα και για να διαπιστωθεί εάν αυτό οδηγεί κατά κύριο λόγο σε θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις, για παράδειγμα, μειώνοντας τις απαιτούμενες δόσεις κλοβαζάμης στην επιληψία και συνεπώς τις παρενέργειες της κλοβαζάμης.

Συμπέρασμα: Αυτή η ανασκόπηση δείχνει επίσης ότι μερικές σημαντικές τοξικολογικές παράμετροι δεν έχουν ακόμη μελετηθεί, για παράδειγμα, εάν η CBD έχει επίδραση στις ορμόνες. Επιπλέον, εξακολουθούν να λείπουν περισσότερες κλινικές δοκιμές με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων και μεγαλύτερη μακροχρόνια χορήγηση CBD.”

Μπορείς επίσης να διαβάσεις και αυτό το άρθρο σχετικά με το εάν μπορείς να πάρεις πάρα πολύ CBD[5].

[5] (το άρθρο έχει μεταφραστεί και έχει συμπεριληφθεί παρακάτω) “**Can You Take Too Much CBD? Yes, You Can.**” (Μπορείς να πάρεις πάρα πολύ CBD; Ναι μπορείς)

<https://cbdprofler.com/can-you-take-too-much-cbd-yes-you-can/>

Πειραματίσου με τη δοσολογία CBD για να βρεις τι λειτουργεί για σένα

Στο τέλος της ημέρας είναι πιο πιθανό να βλάψεις τον τραπεζικό σου λογαριασμό λαμβάνοντας πάρα πολύ CBD προτού να καταφέρεις να βλάψεις το σώμα σου. Δυστυχώς, στην ερώτηση πόση ακριβώς CBD πρέπει να πάρω, δεν υπάρχει μια απλή απάντηση. Θα χρειαστεί να πειραματιστείς για να βρεις την σωστή δόση για σένα και δεν πρέπει να αφήσεις κανένα να σου πει κάτι διαφορετικό. Πειραματίσου με τις δόσεις της CBD για να δεις αν και που λειτουργεί για σένα και θα πρέπει να το κατανοήσεις πλήρως ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να μπορείς να χρειαστείς 100mg ενώ κάποιος άλλος που ξέρεις, χρειάστηκε μόνο 20mg (ή και το ανάποδο).

Μπορείς να πάρεις πάρα πολύ CBD; Ναι μπορείς



(Αναδημοσίευση με μετάφραση από: **CBD:Profiler**, “Can You Take Too Much CBD? Yes, You Can” <https://cbdprofiler.com/can-you-take-too-much-cbd-yes-you-can/> , by Rick Schettino)

Η κατανόηση της δοσολογίας της κανναβιδιόλης (CBD)

“Μπορεί κάποιος να πάρει πάρα πολύ CBD;”, είναι μια συνηθισμένη ερώτηση. Η κανναβιδιόλη, ένα κανναβινοειδές γνωστό και ως CBD, είναι ένα μη ψυχοδραστικό συστατικό (χημική ένωση) που βρίσκεται στην κάνναβη, είναι ένα από τα ταχύτερα αναπτυσσόμενα και πιο μελετημένα μόρια στον κόσμο σήμερα. Επίσης, επειδή η έρευνα για τα αποτελέσματα της CBD στον άνθρωπο έχει ξεκινήσει μόνο πρόσφατα, υπάρχουν ακόμα πολλά περισσότερα για να μάθουμε για αυτή την καταπληκτική ένωση, ειδικά όταν πρόκειται για την δοσολογία της.

Έχουμε μια ιδέα για το πώς λειτουργεί. Για παράδειγμα, γνωρίζουμε ότι η CBD, ένα φυτοκανναβινοειδές (κανναβινοειδή που παράγονται από ένα φυτό) μπορεί να μιμείται ένα ενδοκανναβινοειδές (κανναβινοειδή που παράγει εσωτερικά το ίδιο μας το σώμα). Συγκεκριμένα, ένα ενδοκανναβινοειδές γνωστό ως ανανδαμίδιο βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής και της πρόσληψης σεροτονίνης. Η σεροτονίνη συχνά αναφέρεται ως το “*μόριο της ευδαιμονίας*” (bliss molecule), αυτή η ορμόνη είναι γνωστό ότι προκαλεί αισθήματα ασφάλειας και ικανοποίησης. Οι ερευνητές υποψιάζονται ότι η

ικανότητα της CBD να μιμείται τις επιδράσεις του ανανδαμιδίου στην ικανότητά του να μειώνει το άγχος και να βελτιώνει τη διάθεση.

Αλλά μπορεί κάποιος να πάρει πάρα πολύ CBD;

Ίσως έχεις ακούσει τους ισχυρισμούς ότι η CBD είναι εντελώς μη τοξική, χωρίς κίνδυνο υπερβολικής δόσης και με μηδενικές παρενέργειες. Είναι αλήθεια ότι η CBD είναι μη τοξική και είναι καλά ανεκτή. Και είναι αλήθεια ότι δεν υπήρξαν γνωστές περιπτώσεις υπερδοσολογίας ως αποτέλεσμα της λήψης υπερβολικής δόσης CBD. Αλλά η CBD μπορεί να έχει κάποιες ανεπιθύμητες παρενέργειες σε ορισμένους χρήστες, ειδικά αν η δόση είναι λανθασμένη.

Η CBD έχει αυτό που είναι γνωστό ως διφασική ιδιότητα (biphasic property). Αυτό απλά σημαίνει ότι μπορεί να έχει διαφορετικά αποτελέσματα ανάλογα με τη δοσολογία. Ένα τέλειο παράδειγμα μιας διφασικής ουσίας είναι το αλκοόλ. Σε μικρές δόσεις, το αλκοόλ μπορεί να μειώσει το άγχος, αλλά σε μεγάλες δόσεις, μπορεί να σε στείλει αδιάβαστο.

Ως παράδειγμα λήψης υπερβολικής δόσης CBD με ανεπιθύμητες παρενέργειες, οι μικρές δόσεις CBD είναι γνωστό ότι μειώνουν το άγχος, αλλά σε μερικούς χρήστες, μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν λήθαργο. Αυτό είναι εμφανές στους καπνιστές κάνναβης. Υπάρχουν δύο υποείδη φυτών κάνναβης που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή κάνναβης τα sativa και τα indica. Ενώ οι ποικιλίες sativa είναι γνωστό ότι αυξάνουν την ενέργεια και την εστίαση, οι ποικιλίες indica, οι οποίες έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε CBD, είναι γνωστό ότι προκαλούν “κλείδωμα στον καναπέ” (couch lock).

Πιθανές παρενέργειες από υπερβολική δόση CBD

Μπορεί επίσης να υπάρξουν περισσότερες ανεπιθύμητες παρενέργειες στη λήψη μεγάλης ποσότητας CBD ή με την λήψη περισσότερης από ό,τι χρειάζεται. Η CBD έχει ισχυρά αποτελέσματα σε μια ποικιλία συστημάτων και τύπων κυττάρων στο ανθρώπινο σώμα εκτός από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Για παράδειγμα, η CBD είναι γνωστό ότι επηρεάζει το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα. Η ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος μπορεί να είναι καλή για κάποιον με μια αυτοάνοση κατάσταση, αλλά μπορεί να μην τους ωφελήσει όλους.

Επίσης, η CBD πιστεύεται ότι βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής ενδοκανναβινοειδών. Λαμβάνοντας πάρα πολύ CBD μπορεί να αλλάξει τη φυσική ισορροπία στο σώμα στα κανναβινοειδή και στους υποδοχείς

κανναβινοειδών. Πρέπει να γίνουν πολύ περισσότερες έρευνες στον τομέα αυτό.

Υπάρχει επιστημονική έρευνα που υποδηλώνει ότι οι ασθενείς δεν δημιουργούν ανοχή στην CBD. Ωστόσο, αυτές οι μελέτες έχουν επικεντρωθεί μόνο στον νευροπαθητικό πόνο και πολλές φορές αφορούν ποντίκια και όχι ανθρώπους. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν πολυάριθμα παραδείγματα χρηστών της CBD που ισχυρίζονται ότι έπρεπε να αυξήσουν τη δοσολογία τους με την πάροδο του χρόνου για να πάρουν τα ίδια αποτελέσματα. Ωστόσο, πρόκειται για μη επιστημονικά και για ανεκδοτικά (μη δημοσιευμένα) στοιχεία και θα μπορούσε να οφείλονται και σε διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών στα προϊόντα και τις μεθόδους χορήγησης, αντί των πραγματικών φυσιολογικών αλλαγών στο σώμα.

Η καλύτερη συμβουλή είναι να πάρει κάποιος μόνο τόση CBD όση χρειάζεται και όχι περισσότερη

Εάν χρησιμοποιείς την CBD ως συμπλήρωμα διατροφής για τη γενική συντήρηση της υγείας και την υποστήριξη της διάθεσης, είναι καλή ιδέα να μείνεις στις χαμηλότερες δόσεις. Για έναν ενήλικα, αυτό μπορεί να κυμαίνεται από 10 έως 150mg την ημέρα, ανάλογα με τη μέθοδο κατανάλωσης καθώς και το μέγεθος, τη φυσική κατάσταση και το επίπεδο δραστηριότητας. Πολύ υψηλότερες δόσεις, μπορεί να είναι καλά ανεκτές, αλλά δεν θα μπορούσαν επίσης να παράσχουν και πρόσθετα οφέλη και απλά θα οδηγήσουν σε σπατάλη χρημάτων.

Ένας σημαντικός παράγοντας κατά την εξέταση της δοσολογίας είναι η βιοδιαθεσιμότητα. Σε αυτή την περίπτωση, αυτό αναφέρεται στην ποσότητα της CBD που βρίσκει τελικά και πραγματικά τον δρόμο της στην κυκλοφορία του αίματος. Ορισμένα προϊόντα, όπως ορισμένα βρώσιμα, έχουν πολύ χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα (αλλά μεγαλύτερη διάρκεια επίδρασης), ενώ άλλα, όπως η εισπνοή, έχουν πολύ υψηλότερη βιοδιαθεσιμότητα (αλλά αντίστοιχα και μικρότερη διάρκεια επίδρασης). Επομένως, ένα προϊόν που περιέχει 10mg CBD μπορεί να έχει διαφορετικά αποτελέσματα από ένα άλλο προϊόν με την ίδια δοσολογία αν χορηγηθεί με διαφορετικό τρόπο. Για το λόγο αυτό, είναι καλή ιδέα να μείνεις με ένα προϊόν και να βρεις τη δοσολογία που λειτουργεί για σένα με αυτό το είδος σκευάσματος.

Εάν χρησιμοποιείς την CBD για να θεραπεύσεις μια πραγματική πάθηση και όχι απλώς ως συμπλήρωμα διατροφής, μπορεί να επωφεληθείς από τις

υψηλές δόσεις. Αλλά και πάλι ίσως όχι. Είναι σημαντικό κατά τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας να συμβουλευτείς έναν εξειδικευμένο ιατρικό επαγγελματία ο οποίος γνωρίζει τη χρήση της CBD ως θεραπευτικό παράγοντα.

Είναι η κανναβιδιόλη (CBD) μια θαυματουργή ουσία; Όχι, αλλά το ενδοκανναβινοειδές μας σύστημα μπορεί να νομίζει ότι είναι



(Αναδημοσίευση με μετάφραση από: **CBD:Profiler**, “Is Cannabidiol (CBD) a Miracle? No, but your Endocannabinoid System May Think So”

<https://cbdprofiler.com/cannabidiol-cbd-is-not-a-miracle-but-may-seem-like-it-to-your-body/> , by David Allred)

Όχι, η κανναβιδιόλη (CBD) δεν είναι μια θαυματουργή ουσία, αλλά όπως και και με την ινσουλίνη, μπορεί στο σώμα και στο ενδοκανναβινοειδές μας σύστημα να φαίνεται ως μια τέτοια ουσία.

Αν είσαι ένας σκεπτικιστής σαν εμένα, μπορεί μόλις δεις κάτι που να λένε ότι κάνει για τα πάντα, να αρχίσουν να σου εμφανίζονται κόκκινες σημαίες και το πρώτο πράγμα που να θέλεις να πεις να είναι Μ@Λ@ΚΙΕΣ. Με καθημερινές

αναρτήσεις σε ιστολόγια (blog posts) που διεκδικούν ότι η κανναβιδιόλη (CBD) είναι ένα θαύμα, ίσως και εσύ να αρχίσεις να σκέφτεσαι να απαντήσεις με τον ίδιο τρόπο, αυτό όμως μέχρι να καταλάβεις τι και πώς λειτουργεί το ενδοκανναβινοειδές σου σύστημα (ένα ενδογενές σύστημα που μπορεί και να μην ξέρεις ότι υπήρχε μέσα).

Κομπογιαννίτικο μαντζούνι;

Κατ' αρχήν, ξεκινήσαμε να ερευνούμε για την CBD πριν από αρκετά χρόνια, καθώς είχα δει όλο και περισσότερα άρθρα να την εμφανίζουν ως μια φυσική αντιεπιληπτική θεραπεία όχι μόνο για τον άνθρωπο, αλλά και για τα ζώα. Έχοντας ζήσει με έναν σκύλο που υπέφερε από επιληπτικές κρίσεις, μια φρικτή και πολύ στενάχωρη εμπειρία, ήθελα να μάθω περισσότερα για την CBD και έκτοτε δεν μπόρεσα να σταματήσω να μαθαίνω.

Σε όλο αυτό το ταξίδι μου στην έρευνα και στην κατανόηση σχετικά με την CBD συνέβη κάτι ενδιαφέρον. Καταρχάς, ήμουν απόλυτα πεπεισμένος για τη δύναμή της στο να μπορεί να βοηθήσει ως θεραπεία κατά των κρίσεων και σε αυτό το σημείο, είναι αδύνατο να πούμε ότι δεν λειτουργεί για αυτή την ασθένεια. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου συνέχισα να βλέπω όλο και περισσότερους ισχυρισμούς για το πώς η CBD μπορεί να βοηθήσει με το στιδήποτε από τις ημικρανίες, την ινομυαλγία, την νόσο του Parkinson, τον διαβήτη, το άγχος, την κατάθλιψη και ακόμη και τις δερματικές παθήσεις.

Και έτσι άρχισαν να χτυπάνε τα καμπανάκια μου. Δεν ήταν ότι δεν πίστευα πλέον ότι η CBD θα μπορούσε να είναι εξαιρετικά επωφελής για κάποιες επιπλέον ιατρικές καταστάσεις εκτός από την επιληψία, όπως για παράδειγμα στην νόσο του Parkinson, το οποίο έχει και ένα νόημα, καθώς σχετίζεται και με τους μυϊκούς σπασμούς, αλλά ήταν αυτοί οι ισχυρισμοί για τις άλλες ασθένειες και φοβόμουν ότι επρόκειτο να περιθωριοποιήσουν τα πραγματικά οφέλη της CBD καθώς εμφανίζονταν ισχυρισμοί ότι είναι μια νέα θεραπεία για τα πάντα, όπως διαλαλούσαν παλιά οι γυρολόγοι κομπογιαννίτες, ο καθένας με το θαυματουργό του μαντζούνι (snake oil). Θέλω να πω, υπάρχουν ισχυρισμοί πως κάνει από τις γυναικολογικές κράμπες εμμηνόρροιας μέχρι την ψωρίαση; Το επόμενο πράγμα που μένει να πουν είναι ότι μπορεί ακόμη και να θεραπεύσει τον καρκίνο. Σίγουρα, έχω αρχίσει να βλέπω ισχυρισμούς κάθε τόσο και λιγάκι με ανθρώπους που ισχυρίζονται ότι η CBD θεράπευσε ή θεραπεύει τον καρκίνο τους.

Ψάχνοντας λίγο πιο βαθιά σχετικά με την CBD

Το πρόβλημα ήταν ότι για την ακόρεστη επιδίωξή μου όχι μόνο να καταλάβω περισσότερα για την CBD και τα πραγματικά της οφέλη, αλλά και για να μπορέσω να πω σε όλους αυτούς που έλεγαν για την θαυματουργή ουσία ότι δεν θα μπορούσαν να είναι αληθινά, συνέχισα και ο όγκος των αποδείξεων με αποστόμωσαν και πλέον εγώ ήμουν αυτός που ισχυριζόμουν στους ανθρώπους ότι η κανναβιδιόλη πράγματι μπορεί να βοηθήσει με αυτά τα επιπλέον προβλήματα υγείας.

Αναρωτιόμουν πάνω σε αυτήν την χωρίς σταματημό κατάσταση καθώς πλέον ήμουν στο σημείο να έχω γίνει ένας υπερασπιστής της CBD και ποτέ δεν θα ήθελα να διατυπώσω ψευδείς πληροφορίες για αυτήν. Με τον αυξανόμενο κατάλογο των θετικών επιδράσεων της και της έρευνας που υποστήριζε αυτούς τους ισχυρισμούς, άρχισα να σκέφτομαι την κανναβιδιόλη από μια διαφορετική οπτική γωνία. Ίσως η CBD δεν θεραπεύει όλες αυτές τις ιατρικές καταστάσεις, αλλά ίσως η έλλειψη της να ήταν στην πραγματικότητα το πρόβλημα.

Ω! Σκέφτηκα ότι είχα κάνει μια νέα επιστημονική ανακάλυψη όπως ο James Lind[1], που πιστώθηκε την θεραπεία του σκορβούτου με τους καρπούς των αμπέλων αιώνες πριν κάποιος να καταλάβει καν ότι πρόκειται για έλλειψη της βιταμίνης C. Σχεδιάζοντας ήδη τη σελίδα μου στη Wikipedia, έψαξα ακόμα πιο βαθιά το θέμα μόνο και μόνο για να μάθω ότι είχα ήδη αργήσει μια δεκαετία. Ο Dr. Ethan Russo όχι μόνο είχε δημοσιεύσει αυτή τη θεωρία ως μια λευκή βίβλο το 2004, αλλά μάλιστα έδωσε ένα όνομα για αυτή την κατάσταση, την ονόμασε Κλινική Ενδοκανναβινοειδής Ανεπάρκεια (Clinical Endocannabinoid Deficiency, CECD). Η πρότυπη μελέτη του δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό *Neuroendocrinology Letters* και ακολούθησαν και άλλες μετά[2].

[1] "**James Lind**" https://en.wikipedia.org/wiki/James_Lind

[2] Russo EB "***Clinical endocannabinoid deficiency (CECD): can this concept explain therapeutic benefits of cannabis in migraine, fibromyalgia, irritable bowel syndrome and other treatment-resistant conditions?***" (Η κλινική ενδοκανναβινοειδής ανεπάρκεια (ΚΕΚΑ): μπορεί αυτή η κατάσταση να εξηγήσει τα θεραπευτικά οφέλη τη κάνναβης στην ημικρανία, στην ινομυαλγία, στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και σε άλλες ανθεκτικές στην θεραπεία ιατρικές καταστάσεις;) *Neuro Endocrinol Lett.* 2004 Feb-Apr;25(1-2):31-9.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15159679>

(Η μελέτη έχει μεταφραστεί ολόκληρη στην δημοσίευση:

Ενδοκανναβινοειδής Ανεπάρκεια – Η μελέτη

<https://www.facebook.com/groups/farmakeftikikannavi/permalink/1168982119913507/>

26 Οκτωβρίου 2017)

(επόμενες δημοσιεύσεις/αναθεωρήσεις):

* Russo EB "***Clinical endocannabinoid deficiency (CECD): can this concept explain therapeutic benefits of cannabis in migraine, fibromyalgia, irritable bowel syndrome and other treatment-resistant conditions?***" (Η κλινική ενδοκανναβινοειδής ανεπάρκεια (ΚΕΚΑ): μπορεί αυτή η

κατάσταση να εξηγήσει τα θεραπευτικά οφέλη τη κάνναβης στην ημικρανία, στην ινομυαλγία, στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και σε άλλες ανθεκτικές στην θεραπεία ιατρικές καταστάσεις;) *Neuro Endocrinol Lett.* 2008 Apr;29(2):192-200.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18404144>

* Smith SC, Wagner MS "**Clinical endocannabinoid deficiency (CECD) revisited: can this concept explain the therapeutic benefits of cannabis in migraine, fibromyalgia, irritable bowel syndrome and other treatment-resistant conditions?**" (Η κλινική ενδοκανναβινοειδής ανεπάρκεια (ΚΕΚΑ) επανεξετάζεται: μπορεί αυτή η κατάσταση να εξηγήσει τα θεραπευτικά οφέλη τη κάνναβης στην ημικρανία, στην ινομυαλγία, στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και σε άλλες ανθεκτικές στην θεραπεία ιατρικές καταστάσεις;) *Neuro Endocrinol Lett.* 2014;35(3):198-201.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24977967>

* Russo EB "**Clinical Endocannabinoid Deficiency Reconsidered: Current Research Supports the Theory in Migraine, Fibromyalgia, Irritable Bowel, and Other Treatment-Resistant Syndromes**" (Η κλινική ενδοκανναβινοειδής ανεπάρκεια επανεξετάζεται: Η τρέχουσα έρευνα υποστηρίζει τη συμμετοχή αυτής της θεωρίας στην ημικρανία, την ινομυαλγία, το ευερέθιστο έντερο και σε άλλα ανθεκτικά στην θεραπεία σύνδρομα) *Cannabis Cannabinoid Res.* 2016 Jul 1;1(1):154-165.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28861491>

Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα (ΕΚΣ) λειτουργεί ως ρυθμιστής για το σώμα μας από/στα εξωτερικά ερεθίσματα.

Λοιπόν, τα έβαλα στην σελίδα μου στην Wikipedia, αν και εξακολουθώ να δίνω τον εαυτό μου λίγα από τα εύσημα σχετικά με την σύνδεση που έκανα προτού καν να διαβάσω έστω και ένα πράγμα σχετικά με αυτή τη θεωρία. Χωρίς να προχωρήσουμε σε μια εις βάθος ανάλυση εδώ για το ενδοκανναβινοειδές σύστημα (ΕΚΣ), το οποίο δεν είναι μόνο μέρος του ανθρώπινου σώματος, αλλά και σε όλα τα σπονδυλωτά ζώα, ένα από τα σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι ο κύριος ρόλος που έχει η λειτουργία του είναι η ομοιόσταση ή το να συμβάλλει στην επίτευξη της ομοιόστασης, μιας κατάστασης ισορροπίας, σε όλο τον οργανισμό ή στα κύτταρα, που διατηρείται με διαδικασίες αυτορύθμισης. Ουσιαστικά το βασικό είναι να πούμε ότι το ενδοκανναβινοειδές μας σύστημα (ΕΚΣ) βοηθά στην επίτευξη ισορροπίας στο σώμα μας. Το ΕΚΣ μας λειτουργεί επίσης ως ένας προστάτης στην αλλαγή εξωτερικών ερεθισμάτων ή περιβαλλόντων.

Το ΕΚΣ όχι μόνο βοηθά στην ρύθμιση του σώματος μας από φυσικά ερεθίσματα όπως τα χημικά, αλλά βοηθά επίσης στο να ρυθμίζει και να προστατεύει από τα αντιληπτά ερεθίσματα όπως ο φόβος, το άγχος και το στρες. Αυτό βοηθάει να εξηγηθεί το γιατί η CBD μπορεί όχι μόνο να βοηθήσει με ασθένειες όπως οι δερματικές παθήσεις και η φλεγμονή, αλλά και με την κατάθλιψη και με το άγχος. Μπορείς να διαβάσεις περισσότερα σχετικά με αυτά στο ερευνητικό έγγραφο που δημοσιεύθηκε το 2015 από το Nature Reviews Neuroscience, που αναλύει λεπτομερώς το πώς το

ενδοκανναβινοειδές μας σύστημα προστατεύει από τον φόβο, το άγχος και το στρες[3].

[3] Lutz B, Marsicano G, Maldonado R, Hillard CJ *“The endocannabinoid system in guarding against fear, anxiety and stress”* (Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα προστατεύει από το φόβο, το άγχος και το στρες) *Nat Rev Neurosci.* 2015 Dec;16(12):705-18.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26585799>

Περίληψη

“Το ενδοκανναβινοειδές σύστημα (ΕΚΣ) έχει αναδειχθεί ως κεντρικός ολοκληρωτής που συνδέει την αντίληψη εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων με ξεχωριστά αποτελέσματα νευροφυσιολογίας και συμπεριφοράς (όπως η αντίδραση του φόβου, το άγχος και η αντιμετώπιση του στρες), επιτρέποντας έτσι σε έναν οργανισμό να προσαρμοστεί στο μεταβαλλόμενο περιβάλλον του. Η σηματοδότηση του ΕΚΣ φαίνεται να καθορίζει την αξία των ερεθισμάτων που προκαλούν φόβο και να συντονίζει τις κατάλληλες συμπεριφορικές αντιδράσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για την μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα του οργανισμού, την ομοιόσταση και την αντοχή στο στρες και η δυσλειτουργία της σηματοδότησης του ΕΚΣ μπορεί να οδηγήσει σε ψυχιατρικές διαταραχές. Η κατανόηση των υποκείμενων πληθυσμών νευρικών κυττάρων και των κυτταρικών διεργασιών καθιστά δυνατή την ανάπτυξη θεραπευτικών στρατηγικών για την άμβλυνση της δυσλειτουργίας της συμπεριφοράς.”

Η φυσική CBD στο σώμα μας

Το σώμα μας παράγει φυσικά ενδοκανναβινοειδή, κυρίως ανανδαμίδιο και 2-AG, και η CBD λειτουργεί ως συμπλήρωμα για το ενδοκανναβινοειδές μας σύστημα (ΕΚΣ). Η κλινική ενδοκανναβινοειδής ανεπάρκεια (CECD), που μερικές φορές αναφέρεται και ως μόνο ενδοκανναβινοειδής ανεπάρκεια (ECD), θα μπορούσε να εξηγήσει το γιατί η CBD φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση τόσων διαφορετικών συνθηκών. Εάν το ΕΚΣ σου δεν τροφοδοτείται σωστά, το σώμα σου θα είναι εκτός ισορροπίας και δεν θα λειτουργεί σωστά. Ακριβώς όπως εάν το σώμα σου δεν έχει αρκετή βιταμίνη C ή δεν μπορεί να παράγει αρκετή ινσουλίνη, πρόκειται να έχεις σημαντικά ζητήματα υγείας (σκορβούτο και διαβήτη, αντίστοιχα) συμπεριλαμβανομένης της πιθανότητας θανάτου.

Η ινσουλίνη ως φάρμακο δεν είναι ένα θαύμα, όμως όταν το σώμα ενός ατόμου δεν παράγει επαρκή ινσουλίνη αυτό είναι ένα πρόβλημα, όπως συμβαίνει με κάποιον που υποφέρει από διαβήτη τύπου I, όμως για κάποιον με αυτή την κατάσταση η ινσουλίνη μοιάζει με μια θαυματουργή ουσία. Με αυτήν την λογική και η CBD δεν είναι επίσης ένα θαύμα και πρέπει να σταματήσει να διατίθεται στο εμπόριο ως κάτι τέτοιο. Η σωστή λειτουργία του ενδοκανναβινοειδούς συστήματος του σώματος είναι κρίσιμη για την υγεία του ατόμου και η εστίαση πρέπει να είναι σε αυτό και στο πώς η CBD μπορεί να βοηθήσει αυτό το σύστημα να λειτουργήσει σωστά. Εάν οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν το πώς λειτουργεί η CBD, για το πώς συμπληρώνει το φυσικό

τους ενδοκανναβινοειδές σύστημα και συνεχιστεί να διατίθεται στην αγορά ως θεραπεία για όλες τις ασθένειες, τότε οι άνθρωποι θα μπορούσαν να πιστεύουν ότι όλα είναι διαφημιστικά κόλπα και θα αποφύγουν να προσπαθούν να δουν αν θα μπορούσαν να ωφεληθούν από αυτήν.