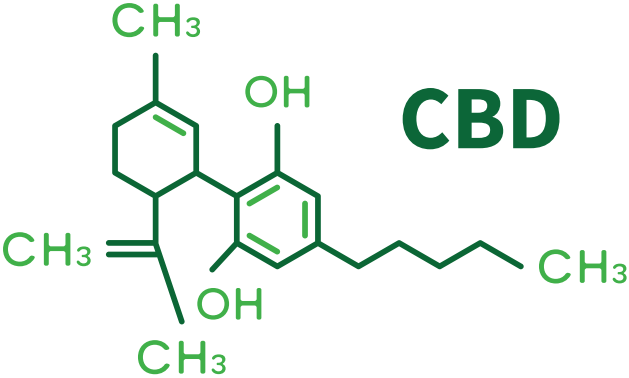


# Oleje CBD

- Co to jest CBD?
- Jakie są właściwości oleju z konopi?
- Czy ja albo moi bliscy możemy odnieść korzyści ze stosowania oleju CBD?

Przeczytaj niniejszą ulotkę informacyjną,  
a uzyskasz odpowiedzi na wiele Twoich pytań.



## Oleje CBD – czym właściwie są?

Oleje CBD to suplementy diety, najczęściej dostępne w postaci **kapsułek** lub **kropli doustnych**, które zawierają wyciąg z konopi siewnych (*Cannabis sativa* L.). Pozyskany ekstrakt roślinny zawiera przede wszystkim związki określane jako **fitokannabinoidy**. Do najlepiej poznanych kannabinoidów pochodzących z konopi zaliczamy kannabidiol (CBD) oraz  $\Delta^9$ -tetrahydrokannabinol ( $\Delta^9$ -THC).

Oleje CBD, które zawierają pełne spektrum fitokannabinoidów, terpenów i flawonoidów obecnych w konopiach siewnych określane są jako „**full spectrum**”, natomiast składające się jedynie z CBD i nośnika olejowego znane są jako „**izolaty**”. W przeciwieństwie do CBD,  $\Delta^9$ -THC jest kannabinoidem o działaniu psychotropowym. Z tego względu dopuszczalna zawartość THC wynosi 0,2%, jednak lepiej, by doustny produkt, na który się zdecydujesz, w ogóle go nie zawierał.<sup>[1]</sup>

Oleje CBD, ze względu na brak lub minimalną ilość THC, nie wykazują działania psychotropowego, narkotyzującego i uzależniającego. Oznacza to, że w odróżnieniu od kojarzącej się z nimi marihuany, **nie powodują odurzenia**. Ponadto przyjmowanie ekstraktów z konopi w formie kapsułek czy kropli pozwala na dostarczenie fitokannabinoidów do organizmu pomijając proces spalania, jak ma to miejsce w przypadku marihuany, co znosi ryzyko narażenia na substancje smoliste obecne w dymie.



## Kto może odnieść korzyści ze stosowania olejów CBD?

Stosowanie preparatów z CBD może przynieść korzyści różnym osobom, a badania kliniczne (czyli takie, które przeprowadzane były z udziałem chorych, a nie tylko zwierząt) potwierdziły ich skuteczność u pacjentów, którzy:



**skarżą się na towarzyszące im uczucie lęku i niepokoju**, szczególnie z występującymi zaburzeniami snu, ze względu na przeciwłękowe działanie CBD,<sup>[2,3]</sup>



**mają problemy ze snem** – występują u nich częste wybudzenia w nocy, nadmierna senność w ciągu dnia, ponieważ CBD reguluje rytm snu i czuwania,<sup>[4,5]</sup>



**są narażeni na przewlekły stres**, np. związany z przeżytymi traumatycznymi wydarzeniami, gdyż CBD wykazał skuteczność u pacjentów z zespołem stresu pourazowego,<sup>[6]</sup>



**chorują na padaczkę**, zarówno dzieci jak i dorośli również, jeśli stosowane leki są nieskuteczne, ze względu na przeciwdrgawkowe działanie CBD,<sup>[7-9]</sup>



**skarżą się na osłabioną pamięć i zdolność uczenia**, które wynikają z chorób towarzyszących, np. schizofrenii lub są wynikiem nadużywania narkotyków, ponieważ CBD działa ochronnie na struktury układu nerwowego,<sup>[10,11]</sup>



**zmagają się z przewlekłym bólem**, np. związanym z chorobami neurologicznymi czy nowotworowymi, ze względu na nasilanie przez CBD działania naturalnie występujących w organizmie kannabinoidów,<sup>[12,13]</sup>



**cierpią na choroby związane z przewlekłym stanem zapalnym** w obrębie przewodu pokarmowego (np. choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego) oraz skóry (łuszczyca, AZS), z uwagi na przeciwzapalną aktywność CBD,<sup>[14-16]</sup>



**są uzależnieni od papierosów, narkotyków i alkoholu**, ponieważ CBD działa neuroprotekcyjnie, łagodzi objawy odstawienia oraz niweluje niekorzystny wpływ THC u osób nadużywających marihuany.<sup>[11,17,18]</sup>




## Jak działają oleje CBD?

**CBD**, będący głównym składnikiem olejów, jest substancją, która działa na organizm bardzo wielokierunkowo, przez co może być skuteczne w wielu dolegliwościach. Wynika to z faktu, że fitokannabinoidy, w tym CBD, oddziałują na tzw. **system endokannabinoidowy**, którego struktury rozsiane są w całym ciele. Warto zaznaczyć, że organizm sam produkuje substancje podobne do CBD i THC, które określane są jako endogenne kannabinoidy. Tak więc dostarczając egzogennie CBD w postaci olejów, nasilamy działanie substancji, które fizjologicznie są obecne w naszym organizmie.

Kannabinoidy występujące w naszym organizmie mają wpływ na wiele funkcji fizjologicznych, w tym sen, czuwanie, nastrój, pamięć, uczucie lęku, poziom pobudliwości nerwowej, odczuwanie bólu czy czynność przewodu pokarmowego.

## Jak stosować oleje CBD?

Preparaty z CBD są dostępne w postaci kapsułek lub kropli doustnych. Różnią się między sobą zawartością CBD, co sprawia, że niektóre z nich wystarczy przyjmować raz dziennie, a inne częściej. Kapsułki zwykle przyjmuje się wraz z posiłkiem 1-2 x/dobę, natomiast oleje płynne przed połknięciem należy przetrzymać przez chwilę pod językiem.



## Na co powinno się uważać podczas stosowania olejów CBD?

Kannabidiol jest uważany za **substancję bezpieczną** i był dobrze tolerowany przez pacjentów w badaniach klinicznych w dawkach nawet 1500 mg/dobę. U niektórych uczestników wystąpiły **łagodne działania niepożądane**, takie jak senność, nadmierne zmęczenie, spadek apetytu czy zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Według brytyjskiej agencji rządowej Food Standards Agency maksymalna dobowo dawka CBD to **70 mg**.<sup>[19]</sup> Nie zaleca się stosowania CBD podczas ciąży i karmienia piersią.

W przypadku pacjentów stosujących **leki przeciwpadaczkowe** i **przeciwnowotworowe** zalecana jest konsultacja z lekarzem przed rozpoczęciem zażywania olejów CBD, ze względu na ich potencjalny wpływ na stężenie leków we krwi. Również pacjenci przyjmujący **omeprazol** lub **leki przeciwdepresyjne** powinni skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

## Jak wybrać odpowiedni preparat?

Na rynku dostępnych jest coraz więcej preparatów z CBD. Przy wyborze odpowiedniego należy zwrócić uwagę na jego formę – kapsułki lub krople doustne – biorąc pod uwagę zalety i wady każdej z nich.

**Kapsułki** pozwalają na precyzyjne dawkowanie oraz chronią składniki przed oddziaływaniem światła i temperatury. Stosowanie kapsułek dojelitowych zapewnia nawet 350% większą biodostępność CBD w porównaniu z kroplami<sup>[20]</sup>. **Oleje** w postaci płynnej są mniej stabilne chemicznie i powinny być przechowywane po otwarciu w suchym i chłodnym miejscu. Oleje ułatwiają jednak przyjmowanie CBD pacjentom z trudnościami z połykaniem oraz wegetarianom i weganom, gdyż nie zawierają żelatynowej otoczki, która jest obecna w kapsułkach. Wybierając krople warto zadbać o przyjemny smak (sam ekstrakt z konopi może być niesmaczny), co zapewnią produkty posiadające dodatek aromatów i słodzików.

Ponadto istotne jest, czy produkcja preparatu przebiegała zgodnie ze **standardami** tzw. dobrej praktyki produkcyjnej (Good Manufacturing Practice, [GMP]), ponieważ zapewnia to wysoką jakość preparatu. Przy wyborze produktu warto również zwrócić uwagę na jego skład – czy zawiera pełne spektrum kannabinoidów, flawonoidów i terpenów czy jest izolatem CBD. Preparaty z pełnym spektrum zawierają max. 0,2% THC, lecz potencjalnie mogą powodować pozytywny wynik testów na obecność narkotyków. Aby uniknąć tego ryzyka warto wybrać produkty całkowicie wolne od THC.

Niektóre preparaty zawierają **dodatek witamin**, m.in. z grupy B, co może wspomagać działanie CBD.

## **Piśmiennictwo:**

- [1] European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2018), Cannabis legislation in Europe: an overview, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
- [2] Shannon, S., Lewis, N., Lee, H., & Hughes, S. (2019). Cannabidiol in Anxiety and Sleep: A Large Case Series. *The Permanente journal*, 23, 18–041.
- [3] Skelley, J. W., Deas, C. M., Curren, Z., & Ennis, J. (2020). Use of cannabidiol in anxiety and anxiety-related disorders. *Journal of the American Pharmacists Association : JAPhA*, 60(1), 253–261.
- [4] Babson, K. A., Sottile, J., & Morabito, D. (2017). Cannabis, Cannabinoids, and Sleep: a Review of the Literature. *Current psychiatry reports*, 19(4), 23.
- [5] Carlini, E. A., & Cunha, J. M. (1981). Hypnotic and antiepileptic effects of cannabidiol. *Journal of clinical pharmacology*, 21(S1), 417S–427S.
- [6] Orsolini, L., Chiappini, S., Volpe, U., Berardis, D., Latini, R., Papanti, G. D., & Corkery, A. (2019). Use of Medicinal Cannabis and Synthetic Cannabinoids in Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A Systematic Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(9), 525.
- [7] Szaflarski, J. P., Bebin, E. M., Cutter, G., DeWolfe, J., Dure, L. S., Gaston, T. E., Kankirawatana, P., Liu, Y., Singh, R., Standaert, D. G., Thomas, A. E., Ver Hoef, L. W., & UAB CBD Program (2018). Cannabidiol improves frequency and severity of seizures and reduces adverse events in an open-label add-on prospective study. *Epilepsy & behavior : E&B*, 87, 131–136.
- [8] Mitelpunkt, A., Kramer, U., Hausman Kedem, M., Zilbershot Fink, E., Orbach, R., Chernuha, V., Fattal-Valevski, A., Deutsch, L., Heffetz, D., & Sacks, H. (2019). The safety, tolerability, and effectiveness of PTL-101, an oral cannabidiol formulation, in pediatric intractable epilepsy: A phase II, open-label, single-center study. *Epilepsy & behavior : E&B*, 98(Pt A), 233–237.
- [9] O’Connell, B. K., Gloss, D., & Devinsky, O. (2017). Cannabinoids in treatment-resistant epilepsy: A review. *Epilepsy & behavior : E&B*, 70(Pt B), 341–348.
- [10] McGuire, P., Robson, P., Cubala, W. J., Vasile, D., Morrison, P. D., Barron, R., Taylor, A., & Wright, S. (2018). Cannabidiol (CBD) as an Adjunctive Therapy in Schizophrenia: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *The American journal of psychiatry*, 175(3), 225–231.

- [11] Bonaccorso, S., Ricciardi, A., Zangani, C., Chiappini, S., & Schifano, F. (2019). Cannabidiol (CBD) use in psychiatric disorders: A systematic review. *Neurotoxicology*, 74, 282–298.
- [12] Xu, D. H., Cullen, B. D., Tang, M., & Fang, Y. (2020). The Effectiveness of Topical Cannabidiol Oil in Symptomatic Relief of Peripheral Neuropathy of the Lower Extremities. *Current pharmaceutical biotechnology*, 21(5), 390–402.
- [13] VanDolah, H. J., Bauer, B. A., & Mauck, K. F. (2019). Clinicians' Guide to Cannabidiol and Hemp Oils. *Mayo Clinic proceedings*, 94(9), 1840–1851.
- [14] Carvalho, A., Souza, G. A., Marqui, S. V., Guiguer, É. L., Araújo, A. C., Rubira, C. J., Goulart, R. A., Flato, U., Bueno, P., Buchaim, R. L., & Barbalho, S. M. (2020). Cannabis and Canabinoids on the Inflammatory Bowel Diseases: Going Beyond Misuse. *International journal of molecular sciences*, 21(8), 2940.
- [15] Palmieri, B., Laurino, C., & Vadalà, M. (2019). A therapeutic effect of cbd-enriched ointment in inflammatory skin diseases and cutaneous scars. *La Clinica terapeutica*, 170(2), e93–e99.
- [16] Sheriff, T., Lin, M. J., Dubin, D., & Khorasani, H. (2019). The potential role of cannabinoids in dermatology. *The Journal of dermatological treatment*, 1–7. Advance online publication.
- [17] Morgan, C. J., Das, R. K., Joye, A., Curran, H. V., & Kamboj, S. K. (2013). Cannabidiol reduces cigarette consumption in tobacco smokers: preliminary findings. *Addictive behaviors*, 38(9), 2433–2436.
- [18] Hahn B. (2018). The Potential of Cannabidiol Treatment for Cannabis Users With Recent-Onset Psychosis. *Schizophrenia bulletin*, 44(1), 46–53.
- [19] FSA. (2020). Food Standards Agency sets deadline for the CBD industry and provides safety advice to consumers.
- [20] Atsmon, J., Heffetz, D., Deutsch, L., Deutsch, F., & Sacks, H. (2018). Single-Dose Pharmacokinetics of Oral Cannabidiol Following Administration of PTL101: A New Formulation Based on Gelatin Matrix Pellets Technology. *Clinical pharmacology in drug development*, 7(7), 751–758.

