

Jak zacząć swoją przygodę z CBD?



**KOMBINAT
KONOPNY**



1. Układ endokannabinoidowy (ECS)

Aby zrozumieć, jak CBD oraz inne kannabinoidy oddziałują na ludzkie organizmy, trzeba wiedzieć, że w każdym z nas istnieje pewien system zwany **układem endokannabinoidowym**.

Układ endokannabinoidowy (ang. endocannabinoid system – **ECS**) to naturalny system reagujący na cząsteczki kannabinoidów, znajdujący się w naszych ciałach. To system **ochronno-regulacyjny** obejmujący swoim działaniem całe ludzkie ciało.

Ludzie nie są, oczywiście, jedynym gatunkiem wyposażonym w ECS - znajduje się on w organizmach wszystkich innych istot żywych wyposażonych w rdzeń kręgowy – **od naszych domowych czworonogów, przez egzotyczne gatunki ptaków, po żyjące w głębinach ryby.**



Przełomem w odpowiedzi na pytanie „**jak fitokannabinoidy pochodzące z konopi działają na ludzkie ciało?**” było odkrycie pierwszego receptora kannabinoidowego, a mianowicie CB1.

Receptory te znajdują się głównie w mózgu i ośrodkowym układzie nerwowym, a więc, w dużym uproszczeniu, regulują obszary związane m.in. z:

- **pamięcią**
- **bólem**
- **apetytem**
- **przyjemnością**
- **nastrojem**



1. Układ endokannabinoidowy (ECS)

Odkrycie receptorów kannabinoidowych doprowadziło badaczy do konkluzji, że musi istnieć jakiś wewnętrzny związek aktywujący te receptory. Nie każdy człowiek miał przecież w życiu styczność z konopnymi kwiatami, ale bezwzględnie każdy owe receptory posiada.

Tak doszło do odkrycia **endokannabinoidów**, czyli substancji strukturalnie podobnych do CBD i THC, **ale produkowanych przez nasze własne ciała**. Główny z nich to anandamid. Nazwa pochodzi od sanskryckiego „**ananda**”, co w bezpośrednim tłumaczeniu oznacza „**wewnętrzną błogość**”.

Prawidłowo działający **ECS**, składający się właśnie z receptorów, endokannabinoidów oraz enzymów powodujących ich syntezę i rozkład, jest odpowiedzialny za utrzymanie ogólnie pojętego stanu równowagi organizmu, tzw. **homeostazę**.



Dopóki to wielopoziomowe działanie układu ECS funkcjonuje bez zarzutów, tak naprawdę **nawet nie zauważamy go w naszym codziennym życiu**.

Kiedy jednak przestaje działać on prawidłowo, dostarczenie organizmowi kannabinoidów z zewnątrz, zawartych chociażby w produktach konopnych, takich jak olejki, kapsułki, susze etc. **może pomóc w przywróceniu stanu równowagi i złagodzić symptomy wielu chorób i stanów zapalnych!**

Z sekcji o **układzie endokannabinoidowym (ECS)** zapamiętaj, że:

- **każdy człowiek ma w sobie układ endokannabinoidowy**
- **jest on niezbędny do utrzymania organizmu w stanie równowagi, co znamy pod pojęciem homeostazy**
- **fitokannabinoidy dostarczane z zewnątrz, takie jak CBD, mogą wspomagać działanie naszych układów endokannabinoidowych**



2. Wchłanianie CBD z układu pokarmowego i jego biodostępność

Skoro wiemy już, dlaczego kannabinoidy dostarczane z zewnątrz mogą regulować pracę ludzkich (i nie tylko) organizmów, przyjrzyjmy się teraz kwestii ich **konsumpcji**.

Jeszcze do niedawna najbardziej popularnym sposobem na przyjmowanie CBD było jego wchłanianie z pęcherzyków płucnych w procesie palenia suszu konopnego bądź jego waporyzacji.

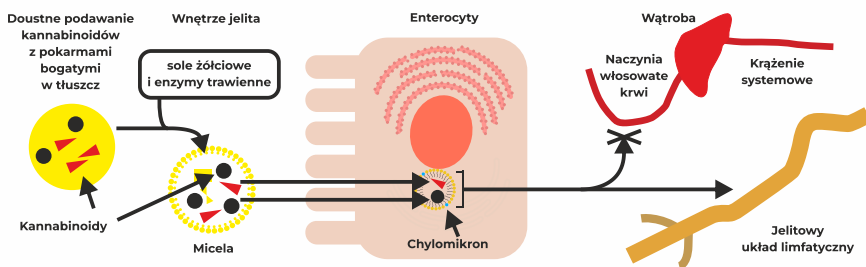
W związku z licznymi doniesieniami na temat korzystnego stopnia biodostępności kannabinoidów, a także ze wzrostem świadomości konsumentów, **coraz szersze grono zwolenników zyskuje ich doustna suplementacja!**

Najpierw wyjaśnijmy skrótowo, czym są: **biodostępność** oraz **wchłanianie** kannabidiolu.

Biodostępność obejmuje swoim spektrum takie procesy jak **trawienie**, **wchłanianie**, **metabolizm**, **dystrybucję**, a także **bioaktywność** spożytego związku.

Wchłanianie odnosi się do **przeniesienia CBD z miejsca podania bezpośrednio do krwioobiegu**, gdzie jest transportowane w całym naszym ciele, w celu interakcji z receptorami kannabinoidowymi, CB1 i CB2 oraz receptorami niekannabinoidowymi, takimi jak, chociażby, receptor serotoninowy.

Schemat jelitowego transportu kannabinoidów



2. Wchłanianie CBD z układu pokarmowego i jego biodostępność

Założmy, że chcemy suplementować się kannabinoidami bez żadnych dodatków, **w podstawowej formie**, czyli po prostu zjeść porcję zdekarboksylowanego suszu konopnego (więcej o dekarboksylacji przeczytasz [TUTAJ](#)).

Szacowana biodostępność tego sposobu podania kannabinoidów to **ok. 20%**.

Czy można zatem efektywnie wpłynąć na jej zwiększenie?

Tak, a odpowiedzią na to, jak to zrobić, są **tłuszcze**.

Podawanie kannabinoidów w tłuszczowej otoczkce **zwiększa biodostępność tej formy podawania CBD nawet o 60 procent!**

To właśnie dlatego **nośnikiem kannabinoidów w naszych olejach CBD jest oliwa z oliwek**.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej szczegółowych informacji na temat wchłaniania i biodostępności kannabidiolu zapraszamy do sprawdzenia naszego artykułu – [KLIK!](#)

Z sekcji o **biodostępności CBD i jego wchłanianiu z układu pokarmowego** zapamiętaj, że:

- **doustna suplementacja to obecnie najzdrowsza forma przyjmowania kannabinoidów**
- **CBD jest o wiele skuteczniejsze, gdy jest dostarczane do organizmu z dodatkiem tłuszczu**, dlatego np. oliwa z oliwek jest idealnym nośnikiem dla kannabinoidów



3. Dawkowanie CBD i jego bezpieczeństwo

Skoro przerobiliśmy już krótko układ endokannabinoidowy oraz dowiedzieliśmy się, że CBD dobrze jest dostarczać naszym organizmom z nośnikiem w postaci tłuszczu, przyszedł czas na ostatnią lekcję: **dobranie odpowiedniej dawki kannabidiolu.**

Jeśli oczekujesz, że podamy Ci konkretny wzór jak wyliczać swoje zapotrzebowanie na CBD – niestety, musimy Cię rozczarować.

Dzieje się tak dlatego, że **każdy ma inną tolerancję na kannabinoidy i nie sposób określić jednej uniwersalnej dawki, która zadziałałaby u większości osób.**

Świat nauki mówi o tym, że najlepszą i najskuteczniejszą metodą na ustalenie dla siebie odpowiedniej dawki CBD jest **miareczkowanie**, czyli **powolne zwiększanie dawki i obserwowanie reakcji organizmu, aż do uzyskania satysfakcjonujących efektów.**



W dobie dokładnych wytycznych i gotowych instrukcji taka metoda może budzić wątpliwości. **Niestuszenie** – jest to sposób dawkowania, który stosuje się **w badaniach klinicznych**. Ta na pozór prymitywna metoda w rzeczywistości jest bardzo skutecznym sposobem na określenie optymalnej dawki **CBD** w przypadku konkretnego człowieka.

3. Dawkowanie CBD i jego bezpieczeństwo

Aby jeszcze bardziej uspokoić tych, którzy wciąż z nieufnością patrzą w kierunku stosowania CBD, pragniemy dodać, że do tej pory w publikacjach naukowych **eksperci są zgodni co do tego, że kannabidiol jest związkiem całkowicie bezpiecznym dla ludzi.**

Jeśli chcesz dowiedzieć się o tym więcej, zapraszamy do zapoznania się z dłuższym artykułem dotyczącym dawkowania i bezpieczeństwa CBD – **KLIK!**

Z sekcji o **bezpieczeństwie CBD i jego dawkowaniu** zapamiętaj, że:

- **nie ma jednej idealnej dawki CBD dla danej jednostki**
- **świat nauki dowodzi, że miareczkowanie to najskuteczniejszy sposób, by dowiedzieć się, jaka dawka CBD będzie dla Ciebie optymalna**
- **nie ma wątpliwości co do tego, że CBD, jeśli tylko pochodzi ze sprawdzonego źródła, jest substancją całkowicie bezpieczną dla naszych organizmów**

To już wszystko! Według nas wyżej wymienione zagadnienia są kluczowe, aby w sposób świadomy i bezpieczny rozpocząć swoją przygodę z suplementacją **CBD**.

Teoria za nami, **czas na praktykę!** W tym celu zachęcamy do odwiedzenia naszego sklepu online.

Życzymy wszystkiego konopnego ;)

Jesteśmy Kombinatem Konopnym
– tworzymy **z miłości do konopi!**

KLIK!

