



Almacén
Orgánico y
Natural

PRODUCTOS ÉTICOS CON EL
MEDIOAMBIENTE

Powered by **Cooperativa**
UNIÓN DE TERAPEUTAS

Entendiendo el CBD

**Funcionamiento del Sistema
Endocannabinoide.**

Por Francisco Ortín

El Sistema Endocannabinoide (SEC)

El *sistema endocannabinoide* del cuerpo humano es un sistema de comunicación entre células. Se trata de un sistema de neurotransmisión que se encuentra en diferentes zonas y tejidos de nuestro organismo, ayuda en la regulación de varios procesos metabólicos como **la presión sanguínea, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria y los niveles de glucosa**. El SEC, presente en todos los humanos y animales, excepto en los insectos, afecta a casi todos los **procesos fisiológicos, como la sensación de dolor, el apetito, el estrés, la función inmune o el sueño**.

Estos receptores de cannabinoides se encuentran en el cerebro, órganos, sistema nervioso central y periférico, tejidos, glándulas y células inmunes, es decir, en todas las partes menos en el bulbo raquídeo, que controla las funciones autónomas como la respiración. En cada región, el SEC realiza diferentes tareas, pero el resultado es siempre el mismo: la homeostasis o el equilibrio, el mantenimiento de un entorno interno estable a pesar de las fluctuaciones del entorno externo.

¿Cómo funciona el sistema endocannabinoide humano?

El **sistema endocannabinoide** se construye por una compleja red de receptores que posibilita la comunicación entre distintas partes del cuerpo. Principalmente el **sistema endocannabinoide** transmite señales de nuestro sistema inmunitario y sistema nervioso central.

A los receptores del SEC se les llama receptores CB (*CB* es la abreviación de “cannabinoide”) y se encuentran en la mayoría de nuestros órganos y células. Los dos receptores CB principales son CB1 y CB2. Nuestro sistema nervioso central **está lleno de receptores CB1** más del 50% de los receptores totales son de este tipo, mientras que **nuestras células inmunes contienen sobre todo receptores CB2**. Tanto humanos como animales tienen receptores CB que ayudan a regular varios procesos del SEC como el hambre, la función cardíaca, la fertilidad, los síntomas de la menopausia, de la memoria, la respuesta inmunitaria, el dolor e incluso el desarrollo de cáncer.

A través de los receptores CB en nuestro sistema inmunitario y sistema nervioso central, nuestro SEC puede incrementar o disminuir ciertas funciones corporales para protegernos contra enfermedades, así como transmitir señales vitales de una parte del cuerpo a otra.

Nuestro cuerpo produce cannabinoides (endocannabinoides) que equilibran las funciones y reacciones de nuestro sistema inmunitario y

sistema nervioso central. Los investigadores indican que un desequilibrio en la producción de endocannabinoides podría ser la causa de muchas enfermedades crónicas, autoinmunes e incluso de aquellas incurables.

Los endocannabinoides ayudan al cuerpo a responder ante amenazas externas que pueden hacernos enfermar. Pero si el cuerpo está internamente desequilibrado, le será difícil producir suficientes endocannabinoides para mantener una función inmunitaria normal y un sistema nervioso central en buen estado. El estado de desequilibrio del sistema endocannabinoide se denomina deficiencia clínica de endocannabinoides (abreviado en inglés CECD).

Para que el SEC recupere el equilibrio, pueden introducirse en el cuerpo cannabinoides externos. Regulando la cantidad de cannabinoides en el torrente sanguíneo, es posible activar el sistema **endocannabinoide** y así restablecer el buen funcionamiento del sistema inmunitario y del sistema nervioso central. Los investigadores han descubierto que a través de esta activación el SEC puede aliviar e incluso prevenir toda una serie de afecciones, entre ellas:

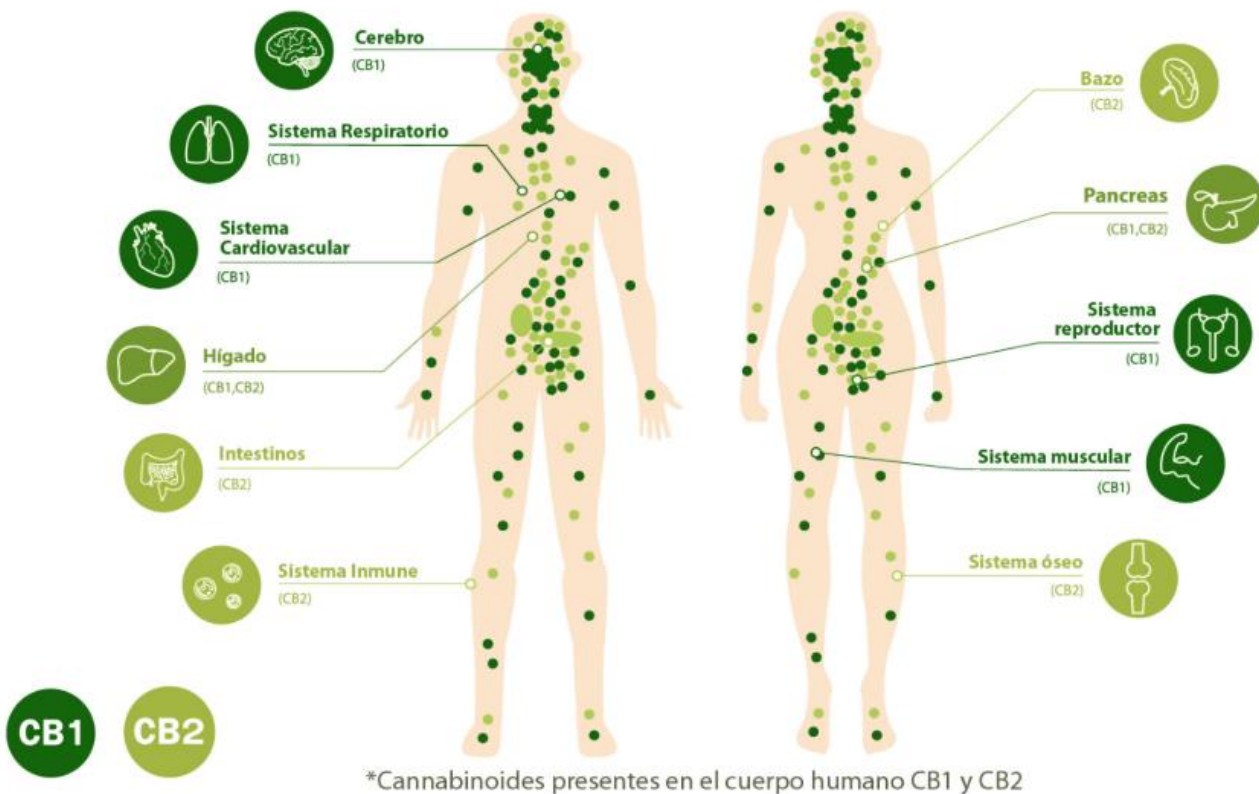
- Ansiedad y depresión.
- Dolor y la sobre carga muscular (también dolor neuropático)
- Esclerosis múltiple.
- Cáncer.
- Artritis.
- Epilepsia.
- Problemas cardíacos y presión arterial alta (hipertensión).
- Lesiones cerebrales.
- Glaucoma.
- Obesidad y síndrome metabólico.
- Trastornos menstruales o síntomas relacionados con la menopausia.
- Trastornos alimenticios y náuseas.
- Enfermedad de Párkinson y Huntington.

DIFERENTES TIPOS DE RECEPTORES

El ECS se descubrió en la década de los 90, mientras los investigadores estudiaban los efectos del cannabis y los cannabinoides en el cuerpo, específicamente el **delta 9 tetrahidrocannabinol (THC)**.

Se descubrieron dos receptores **cannabinoides principales, los receptores CB1 y CB2**, y se encontró que eran mucho más abundantes en el cerebro que cualquier otro tipo de receptor de neurotransmisores.

Estos receptores están relacionados tanto con los endocannabinoides que nuestro cuerpo produce de forma natural como con los fitocannabinoides, como el THC y el Cannabidiol (CBD). Un científico descubrió que nuestros cuerpos no solo tienen receptores para los cannabinoides, sino que nuestros cuerpos en realidad los producen internamente.



Los receptores CB1

- Se concentran principalmente en el cerebro, en el hipocampo, la corteza cerebral, el cerebelo, los ganglios basales, el hipotálamo y la amígdala, es decir, en las regiones responsables de los procesos mentales y fisiológicos como la memoria, cognición superior, la coordinación motora, el movimiento, el apetito, en la percepción del dolor y en las emociones).
- **El THC está especialmente vinculado con el receptor CB1 y funciona moderando el dolor.** Este receptor también regula el

crecimiento de las células cerebrales y la migración de células madre.

- **El receptor CB1 también regula el crecimiento de las células cerebrales y la migración de células madre.**

Los receptores CB2

- **Se concentran en el sistema inmune y el sistema nervioso, pero también en el intestino, el bazo, el hígado, el corazón, los riñones, los huesos, los vasos sanguíneos, las células linfáticas, las glándulas endocrinas y los órganos reproductores.**
- **El CBD está especialmente vinculado con el CB2 y funciona como un agente antiinflamatorio.**
- ***El CBD es un cannabinoide de la planta de cannabis sin efecto psicotrópico. Es el segundo compuesto más abundante en el cáñamo. La importancia del CBD se debe a que no es psicoactivo, ni adictivo ni tóxico.***
-

Los receptores CB1 median la psicoactividad, mientras que los receptores CB2 regulan la respuesta inmune e inciden sobre el dolor y la inflamación.

El SEC influye también en el tracto gastrointestinal, donde el CB1 modula la propulsión y la secreción, dos funciones muy importantes de la digestión. El sistema endocannabinoide también regula la función endocrina y la fertilidad.

¿Cómo evaluar si mi cuerpo necesita más cannabinoides de los que produce?

Como primer paso tienes que evaluar tu nivel de estrés y ansiedad, como está afectando a tu vida, por ejemplo: duermo mal, como convulsivamente, tengo reglas irregulares y dolorosas, sufro de dolores musculares y articulares sin motivo aparente, picores convulsivos en diferentes partes del cuerpo especialmente en la cabeza, últimamente tengo la tensión más alta, no me termino de recuperar de ese constipado, sufro de piernas inquietas o me tiemblan las manos y, así, un largo etcétera.

¿Qué alimentos tienen fitocannabinoides?

Pimienta negra, manzanas, moras, uvas, melocotones, frambuesas, brócoli, coles de Bruselas, lechuga, patatas, espinacas, calabaza, tomates, té verde y aceite de oliva, y como más importante el CACAO (teobromina)

¿Cómo estimulo mi sistema endocannabinoide sin tomar nada?

Con meditación, abrazos, ejercicio físico y exposición al frío temporal.

¿Qué tipos de aceite de CBD dispongo en Almacén Orgánico y natural?

Nuestros aceites de CBD los vas a encontrar en tres formatos distintos dependiendo de la extracción: **Full Espectro** con cannabinoides de flor y hoja, **Amplio espectro o Broad** con cannabinoides de flor y hoja, pero **con 0% de THC** y **Raw Full Espectro** con cannabinoides procedentes de toda la planta. Ten en cuenta que la riqueza de CBD se basa en la cantidad canabinoides y la diversidad de los mismos, por este motivo te recomendamos el **Raw Full Espectro**.

Si piensas o sientes que puede tener algún efecto psicoactivo en ti por ser una persona altamente sensible, te recomendamos que utilices **nuestros productos Broad o 0%THC**.

Todos **nuestros aceites y productos derivados con CBD son 100% seguros**, ya que cumplen completamente con la ley europea de no sobrepasar el 0,2 de THC (que es el principio psicoactivo del cannabis)

También los vas a encontrar en tres concentraciones distintas de CBD: **al 5%** que equivale 1,25mg por gota, **10%** que equivale 5mg por gota **y 20%** que equivale a 10mg de CBD. Es muy importante que conozcas las concentraciones que necesitas para ti, para ello, según para que lo quieras utilizar te tienes que hacer un auto test, ejemplo:

Quiero mejorar mi calidad de sueño, del 1 al 10 ¿Cómo considero que estoy mal?

Si la respuesta es del 1 al 6 te recomendamos que elijas un aceite del 5%, de cualquiera de nuestra gama. Si la respuesta está entre 6 y 8, te recomendamos 10% y si la respuesta está entre 8 y 10 te recomendamos un 20%.

Para la dosificación son de **1 a 3 gotas** (dependiendo de la evolución del aspecto que se quiera mejorar) **3 veces al día** entre comidas en ayunas. Recomendando que la **primera semana sean 3 gotas tres veces al día y observando la evolución del proceso te dará la dosis que necesitas para la regulación de tu sistema endocannabinoide.**

Somos conscientes que en el mercado existen concentraciones más altas de CBD, pero no las recomendamos, ya que el CBD para que haga efecto necesita los receptores que naturalmente hay en nuestro organismo y con un 20% de concentración ya quedan más que cubiertos.

*Información recopilada **por Francisco Ortín,***

- Presidente de la Cooperativa Integral unión de Terapeutas.

- CEO de www.almacenorganicoynatural.com

*- Naturópata con número de asociado **2.113 en APENB (Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapias).***