**Czy CBD uzależnia?**

**W ostatnich latach CBD (kannabidiol) zdobyło ogromną popularność jako naturalny środek stosowany w celach suplementacyjnych. Ponieważ związek ten występuje w roślinie konopi, często bywa mylony z psychoaktywnym THC, przez co opinie na jego temat są dość mocno podzielone. Co więcej, niektórzy wręcz deklarują, że CBD uzależnia. Ile w tym prawdy? Czy spożywanie CBD obarczone jest jakimkolwiek ryzykiem? Zapraszamy do lektury.**

**Czym jest CBD?**

CBD, czyli kannabidiol, jest jednym z wielu związków chemicznych występujących w konopiach. Są to rośliny z rodziny **Cannabaceae Endl.**, które zawierają w sobie ponad 100 różnych kannabinoidów, z czego największą sławę zyskał tetrahydrokannabinol (THC) oraz omawiany kannabidiol. CBD **nie jest związkiem psychoaktywnym**, co oznacza, że nie powoduje euforycznych doznań powodowanych przez palenie marihuany oraz zawartego w niej THC. Z tego też powodu produkty na bazie kannabidiolu, jak również czysty susz konopny, są legalne w wielu krajach i szeroko dostępne na rynku.

**Dostępne formy CBD**

CBD można nabyć w wielu postaciach, które pozwalają na różne sposoby stosowania. Do najpopularniejszych produktów na bazie kannabidiolu zaliczamy [olejki CBD](https://goldenfoxcbd.pl/olej-cbd), które pełnią rolę suplementu diety. Spotkać możemy także kapsułki do połykania, preparaty do użytku zewnętrznego (kremy, maści) oraz różnego rodzaju kosmetyki konopne.

**Popularność CBD**

**Reputacja CBD** wynika przede wszystkim z jego potencjalnych korzyści zdrowotnych. Istnieje wiele badań naukowych oraz relacji pacjentów, które sugerują, że kannabidiol może być skuteczny w łagodzeniu różnych dolegliwości. Niektóre z popularnych zastosowań CBD obejmują łagodzenie bólu przewlekłego, redukcję objawów stresu i lęku, [poprawę jakości snu](https://goldenfoxcbd.pl/olejek-cbd-na-sen), zmniejszenie stanów zapalnych i wspomaganie zdrowia psychicznego.

**Czy CBD może uzależniać?**

Aby zrozumieć potencjalny związek CBD z uzależnieniem, warto przyjrzeć się mechanizmowi jego działania w organizmie. Kannabidiol wpływa na układ endokannabinoidowy, który jest systemem receptorów i związków chemicznych obecnych w ciałach wszystkich ssaków, w tym ludzi. Oddziałuje on głównie z receptorami CB1 i CB2, wpływając na różne procesy fizjologiczne - od regulacji cyklu snu, poprzez redukcję bólu, aż po wspieranie układu immunologicznego.

Dotychczasowe badania naukowe skupiały się głównie na potencjalnych korzyściach zdrowotnych wynikających z zażywania CBD, a nie na jego uzależniającym działaniu. Nie istnieją praktycznie żadne dowody na to, że kannabidiol sam w sobie jest substancją uzależniającą. Co więcej, wiele organizacji, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), nie zalicza CBD do grupy związków mogących uzależniać. W rzeczywistości, wiele badań sugeruje, że **kannabidiol może mieć właściwości przeciwdziałające uzależnieniom**, w tym tych od alkoholu, narkotyków i nikotyny.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o rzucaniu palenia z CBD, [zajrzyj tutaj](https://goldenfoxcbd.pl/czy-cbd-pomaga-na-rzucanie-palenia).

**Podsumowanie**

Na podstawie obecnych informacji naukowych nie ma jednoznacznych dowodów na to, że kannabidiol uzależnia. W rzeczywistości, istnieje wiele badań sugerujących, że **CBD może mieć korzystny wpływ na zdrowie** i przeciwdziałać uzależnieniom od innych substancji. Jednak zawsze warto zachować rozwagę i konsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji, aby uwzględnić indywidualne potrzeby i okoliczności - zaleca się to w szczególności osobom, które na co dzień zażywają leki psychotropowe bądź mają problemy z ciśnieniem.