

CBD e Ansia

LE GUIDE DI BLUME



INDICE

- 4. Che cos'è l'ansia?
- 5. Quali sono i principali disturbi d'ansia?
- 7. CBD e CBN, alleati naturali nel trattamento dell'ansia
- 10. Come agisce l'olio CBD contro l'ansia
- 12. Olio Relax di Blume, una soluzione naturale per l'ansia
- 14. Ultime ricerche e studi sul CBD e l'ansia

Che cos'è l'ansia?

L'ansia è una reazione emotiva naturale che emerge in risposta a situazioni percepite come minacciose o pericolose.

Questa reazione è innata e svolge un ruolo cruciale nella sopravvivenza, preparando l'individuo ad affrontare efficacemente le sfide imminenti.

Sebbene l'ansia sia una reazione normale e spesso utile, può diventare problematica quando si manifesta in modo eccessivo o in assenza di pericoli reali. In queste circostanze, si parla di disturbi d'ansia, condizioni in cui l'emozione cessa di essere funzionale e inizia a causare notevole disagio e a compromettere significativamente la qualità della vita, influenzando negativamente le attività quotidiane e le relazioni sociali.

I sintomi dell'ansia possono variare da persona a persona e comprendono: aumento della frequenza respiratoria, tachicardia, sudorazione, vertigini e sensazioni di giramento di testa, dolore toracico e tremore a mani o gambe. Dal punto di vista cognitivo invece i sintomi tipici dell'ansia sono: preoccupazioni eccessive, sensazione di vuoto mentale o difficoltà a ragionare lucidamente e la presenza intrusiva di immagini, ricordi e pensieri negativi.

Tali manifestazioni si accentuano in situazioni percepite come minacciose, anche se oggettivamente innocue, come esami, visite mediche o colloqui di lavoro.

È molto importante capire quando l'ansia diventa eccessiva e necessita di attenzione o terapia. Questo aiuta a gestire i sintomi e a migliorare la vita di chi ne soffre.

Quali sono i principali disturbi d'ansia?

I disturbi d'ansia costituiscono una categoria ben definita di condizioni psicologiche che si manifestano con paura o preoccupazione eccessiva e persistente, spesso non proporzionata alle situazioni che le scatenano. Secondo il Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5), pubblicato dall'American Psychiatric Association, questi disturbi si differenziano dall'ansia normale per la loro intensità e durata, persistendo generalmente per almeno sei mesi o più.

Tra i principali disturbi d'ansia riconosciuti troviamo:

- **Disturbo d'ansia generalizzata (DAG)**, è caratterizzato da preoccupazioni persistenti e incontrollabili riguardo eventi della vita quotidiana, anche di minore entità, che conducono a una tensione costante. Oltre a questa preoccupazione eccessiva, il DAG si manifesta anche attraverso sintomi fisici quali sudorazione, vampate di calore, palpitazioni, extrasistoli, nausea, diarrea, secchezza della bocca e sensazione di nodo alla gola.
- **Disturbo d'ansia sociale (SAD) o fobia sociale**, si manifesta attraverso paura o ansietà riguardo a determinate situazioni o prestazioni sociali, che vengono spesso evitate o affrontate con notevole disagio.
- **Disturbo di panico o attacchi di panico**, il disturbo di panico è caratterizzato da attacchi di panico ricorrenti e inaspettati che si intensificano rapidamente entro dieci minuti. Questi episodi sono accompagnati da una sensazione di catastrofe imminente, paura di impazzire, perdere il controllo o morire, e sintomi come dispnea, palpitazioni, e dolore al petto. Ogni attacco dura mediamente dai 20 ai 30 minuti.
- **Agorafobia**, è caratterizzata dalla paura intensa di trovarsi in situazioni da cui potrebbe risultare difficile fuggire o ottenere soccorso in caso di pericolo.
- **Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)**, è un tipo di ansia che emerge dopo aver vissuto eventi traumatici. I sintomi includono l'evitamento di situazioni o stimoli che ricordano l'evento, nonché la presenza di incubi e allucinazioni.
- **Fobia specifica**, paura intensa e irrazionale verso specifici oggetti o situazioni, come volare, animali, spazi chiusi, o aghi.



CBD e CBN, alleati naturali nel trattamento dell'ansia

Il CBD (Cannabidiolo) e il CBN (Cannabinolo), entrambi estratti dalla canapa, sono emersi come alleati naturali nel trattamento dell'ansia, offrendo benefici terapeutici senza gli effetti psicoattivi tipici del THC, il principale componente psicoattivo della marijuana.

Il CBN è noto per le sue forti proprietà sedative, che si rivelano utili non solo nel migliorare la qualità del sonno nelle persone affette da insonnia, ma anche nel fornire un sollievo per chi soffre di ansia, contribuendo a stabilizzare l'umore e a ridurre lo stress fisico e mentale.

Il CBD, ampiamente studiato per le sue proprietà ansiolitiche, agisce su diversi sistemi neurologici per calmare l'ansia senza causare sonnolenza, rendendolo ideale per l'uso quotidiano. La combinazione di CBD e CBN, potenzia l'efficacia nel trattamento dell'ansia e dei disturbi del sonno, offrendo un doppio beneficio, moderazione dell'ansia diurna e un riposo notturno più profondo.

Oltre a queste proprietà, la ricerca indica che CBD e CBN possono avere effetti antibatterici, antinfiammatori e anticonvulsivanti, contribuendo ulteriormente alla salute generale e promuovendo un approccio olistico al benessere.



BLUME 
Natural CBD Oil

CBN + CBD
Harmonious Tonic

Relax

MADE IN THE USA

Relax

Come agisce l'olio CBD contro l'ansia

Il **cannabidiolo (CBD)** interagisce in modo significativo con il sistema endocannabinoide umano. Questo sistema, presente in tutti i mammiferi, è essenziale per regolare una vasta gamma di funzioni biologiche, tra cui l'appetito, il dolore, l'umore e il sonno, attraverso una rete di recettori specifici chiamati CB1 e CB2, che si trovano rispettivamente nel sistema nervoso centrale e periferico.

Il CBD agisce come un modulatore del sistema endocannabinoide, intervenendo quando ci sono squilibri per ripristinare l'armonia funzionale dell'organismo. Attraverso la sua interazione con questi recettori, e la capacità di attivare anche il 5-HT1A, un recettore della serotonina, il CBD aiuta a gestire non solo l'ansia e lo stress, ma anche altre funzioni quali il buonumore, l'appetito, il sonno, la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, la memoria e la nausea.

Di conseguenza, i prodotti a base di CBD sono utilizzati per alleviare i sintomi di disturbi cronici e infiammazioni, offrendo un approccio naturale e meno invasivo rispetto ai trattamenti farmacologici convenzionali.

[Studi recenti](#) hanno evidenziato che le qualità rilassanti del CBD lo rendono una valida alternativa ai farmaci per il trattamento dello stress e dei disturbi d'ansia. Inoltre, [ricerche](#) come quelle condotte in Brasile nel 2008 hanno scoperto che il CBD può attivare i recettori della serotonina, l'ormone legato al benessere emotivo. Questa attivazione porta a un aumento dei livelli di serotonina, migliorando sostanzialmente lo stato d'animo senza gli effetti collaterali comuni dei farmaci ansiolitici.

Un esempio significativo degli effetti ansiolitici del CBD è stato documentato in uno [studio del 2011 pubblicato su Nature](#). La ricerca ha esplorato l'impatto del CBD su individui affetti da disturbo d'ansia sociale. Durante lo studio, i partecipanti sono stati sottoposti a una simulazione di conversazione pubblica; a un gruppo è stata somministrata una dose di 600 mg di CBD poco prima dell'evento. I risultati hanno evidenziato che coloro che avevano ricevuto il CBD hanno mostrato livelli ridotti di ansia, meno deficit cognitivi e minor disagio durante la simulazione rispetto al gruppo che non aveva ricevuto il trattamento.

Un'ulteriore conferma dell'efficacia del CBD nell'alleviare l'ansia proviene da uno [studio del 2019](#), il quale ha osservato che l'assunzione di CBD poco prima di un discorso pubblico non solo ha calmato i partecipanti, ma ha anche migliorato notevolmente la fluidità e la qualità della loro esposizione. Questi studi sottolineano il potenziale del CBD come



Olio Relax di Blume, una soluzione naturale per l'ansia

L'olio CBN Relax di Blume emerge come una soluzione naturale particolarmente efficace per chi cerca sollievo dall'ansia. Arricchito con cannabinolo (CBN) e combinato con l'olio di CBD, questo prodotto sfrutta una sinergia che amplifica i benefici rilassanti del cannabidiolo, contribuendo significativamente al miglioramento dello stato d'animo e alla riduzione della tensione nervosa.

L'effetto calmante del CBN non solo aiuta a combattere l'ansia ma migliora anche la qualità del sonno, offrendo un riposo più profondo e ristoratore, essenziale per chi lotta contro lo stress quotidiano.

Presentato in un elegante flacone da 10ml, l'olio CBN Relax di Blume è venduto a 54,90 € e si raccomanda un dosaggio di meno di 10 gocce al giorno. Questa formulazione garantisce un utilizzo sicuro e misurato, ideale per chi desidera integrare i benefici del CBD e del CBN nella propria routine quotidiana per affrontare l'ansia in modo naturale e efficace.

Per scoprire di più sui nostri prodotti e ottenere ulteriori informazioni, vi invitiamo a visitare il nostro sito web www.blumerelax.com



Ultime ricerche e studi sul CBD e l'ansia

I risultati di uno [studio del 2019](#) hanno evidenziato l'efficacia del cannabidiolo (CBD) nel ridurre l'ansia. Durante l'assunzione di CBD, si è notata un'attivazione dei recettori CB1 e CB2, portando a una marcata diminuzione dell'ansia nel 80% dei pazienti entro il primo mese di trattamento.

Inoltre, quasi due terzi dei partecipanti hanno rilevato un miglioramento nella qualità del sonno. Solo tre individui su settantadue non hanno mostrato alcuna risposta al trattamento.

In un altro [studio condotto in Nuova Zelanda nel 2020](#), il trattamento con CBD ha portato a un miglioramento significativo dei sintomi di ansia nel 70% dei partecipanti dopo solo tre settimane. Questi individui hanno valutato il loro stato di benessere da buono a eccellente, evidenziando l'efficacia del CBD in contesti clinici.

Inoltre, una [ricerca](#) focalizzata sul disturbo da stress post-traumatico (PTSD) ha dimostrato che il CBD può aiutare a mitigare i traumi e le esperienze negative del passato, confermando il suo ruolo promettente nel trattamento di vari disturbi psicologici.



