



大麻二酚 (CBD) 效應：大麻二酚是如何工作的，它有什麼幫助？

目前幾乎沒有人能夠擺脫對大麻二酚 (CBD) 及其影響的炒作。油、膠囊和酊劑不僅能在藥店買到，還可以在專賣店、互聯網和藥店買到。但是消費者期望從他們那裡得到什麼效果呢？這就是本文的主題。

我們先澄清基本術語，告訴您大麻二酚 (CBD) 是什麼以及它是如何獲得的。我們將更詳細地介紹效果和不同的應用領域，並向您展示可能發生的副作用和相互作用。此外，您將收到有關成分、劑量和研究主題的更詳細信息。祝您開心！



什麼是大麻二酚 (CBD) ？

CBD 是大麻二酚的縮寫，一種主要存在於大麻植物中的活性成分。大麻二酚 (CBD) 產品現在以所有可以想像的形式提供。提取物、油、膠囊和液體只是一小部分選擇。現在認為大麻二酚 (CBD) 可能對人類和動物產生一些非常積極的影響。

大麻二酚 (CBD) 是從大麻植物中提取的，這一事實導致科學長期以來沒有處理這種活性成分。僅在最近幾年的公共利益下，大麻二酚 (CBD) 越來越成為眾多科學研究的焦點。

大麻二酚 (CBD) 也被認為是四氫大麻酚 (THC) 的無害對應物，四氫大麻酚 (THC) 是一種可以對人類健康產生一些積極影響的物質，但由於其令人陶醉的作用而在大多數國家被禁止。大麻二酚沒有精神作用，不會產生“興奮”。



大麻二酚 (CBD) 能起到什麼作用？

如前所述，對大麻二酚 (CBD) 的研究遠遠落後於其他天然化合物。到目前為止，有一些小的案例研究、實驗和初步的醫學結果。許多關於效果的陳述也是基於實踐經驗的。儘管這些研究仍然可以擴展，但已經非常精確地描述了一些影響。但是，應始終牢記大麻二酚 (CBD) 具有非常獨特的效果。因此，不能保證一定有效果。

大麻二酚 (CBD) 對許多人有鎮靜和放鬆的作用。大多數消費者發現它有助於減輕壓力或使用大麻二酚 (CBD) 治療睡眠障礙。同時，大麻二酚 (CBD) 似乎也對我們身體的某些系統產生重大影響。包括加強免疫系統，調節我們的心血管系統和激素平衡。大麻二酚 (CBD) 還可以幫助解決消化問題。

其他描述的效果是減輕疼痛和炎症。正是這些效果使大麻二酚 (CBD) 在許多不同疾病中的應用變得有趣，並且在消費者中越來越受歡迎。但是，大麻二酚 (CBD) 也有負面經驗。這些是可能的正面效力：

- 鎮痛藥
- 消炎
- 食慾抑制劑
- 緩解焦慮
- 抗抑鬱藥
- 抗癲癇藥
- 抗痙攣
- 鎮靜劑
- 催眠
- 緩解疼痛
- 抗腫瘤
- 促進免疫系統
- 促進皮膚外觀
- 抗糖尿病
- 促進循環
- 保護神經
- 腸道舒緩
- 抗精神病藥
- 血管擴張劑
- 抗過敏
- 抗細菌



- 抗病毒物質
- 抗真菌
- 抗風濕
- 殺菌劑
- 抗微生物
- 抗感染
- 抗寄生蟲
- 抗銀屑病
- 抗氧化
- 止吐藥

有哪些應用可能？

由於不同的潛在作用模式，自然也有大量不同的應用可能。這些範圍從預防措施到治療癲癇或癌症等嚴重疾病。

我們將在下面更詳細地討論一些應用程序。

- 疼痛和炎症: 用戶將大麻二酚 (CBD) 和炎症特別有效。一個通常與另一個相關。許多炎症通常因此導致疼痛。究竟是什麼引起疼痛對於大麻二酚 (CBD) 的攝入並不重要。它可用於偏頭痛發作、四肢疼痛或背痛。副作用比傳統止痛藥少得多。當然，應始終諮詢醫生，尤其是在持續痛苦的情況下。
- 心理 (焦慮、睡眠、壓力等): 多年來，大麻植物對癌症的影響一直是一個有爭議的話題。雖然批評者仍然將這種植物妖魔化為一種藥物，但支持者已經將大麻二酚 (CBD) 和四氫大麻酚 (THC) 視為一種治療方法。同時，共識是大麻可以在癌症治療中發揮支持作用。研究表明，大麻二酚 (CBD) 可提高放療的效果並減少化療的副作用。您不應低估對患者心理可能產生的積極影響。僅此一項就可以成為在癌症治療中使用大麻二酚 (CBD) 的一個原因。
- 兒童: 雖然應避免給嬰兒服用大麻二酚 (CBD)，但大麻二酚 (CBD) 對 2 歲以上兒童的效果與對成人的效果類似。因此，有研究證實大麻二酚 (CBD) 對卓飛 (Dravet) 症候群 (一種特殊形式的癲癇) 有很好的療效。

此外，對於典型的兒童疾病注意力不足過動症 (ADHD) (注意力缺陷多動障礙)，第一個結果已經可用。大多數患者在服用後感覺更平靜、更專注，並且能夠更好地學習學校課程。



請注意，對兒童使用大麻二酚 (CBD) 時，雖然不需要單獨的產品，但必須根據兒童的身體狀況調整劑量。

- **增強免疫系統:** 大麻二酚 (CBD) 是否對免疫系統有直接的積極作用尚未得到最終澄清。問題在於，目前尚不清楚內源性大麻素系統是否以及如何影響免疫系統。然而，自身免疫性疾病的成功表明存在聯繫。稍後會詳細介紹。

然而，就目前而言，預計使用大麻二酚 (CBD) 會帶來間接益處。例如，改善睡眠質量會導致更強大的免疫系統，總體幸福感也會增強。

- **心臟問題:** 心血管系統也可能受益於大麻二酚 (CBD)。因此，預防性攝入可以預防缺血引起的心律失常並預防心髒病發作。此外，大麻二酚 (CBD) 具有抗血壓高特性，可減輕心臟壓力。此外，心臟的許多問題都是由過度壓力引發的。因此，如果您沒有患低血壓，那麼使用大麻二酚 (CBD) 不會有什麼問題。

- **皮膚狀況和疾病:** 我們的皮膚不僅是身體最大的器官，而且每天都會受到環境的影響。此外，它的反應非常快，具有視覺、可感知症狀的疾病和失衡。這些包括發紅、發癢、皮膚外觀不純等等。

因此，大麻二酚 (CBD) 的消炎作用也可用於治療各種皮膚病，例如粉刺或牛皮癬。但不僅如此！各種大麻二酚 (CBD) 面霜和油也非常適合日常護理。例如，2011 年的一項研究表明，大麻二酚 (CBD) 可以通過捕獲和破壞自由基來防止氧化壓力。護膚品行業越來越多地涉足大麻二酚 (CBD) 也就不足為奇了。

- **癲癇症:** 任何患有癲癇症或癲癇症的人都知道他們是多麼痛苦和痛苦。2019 年對狗進行的一項研究表明，大麻二酚 (CBD) 顯著減少了癲癇發作的次數和持續時間。雖然結果不能一對一地轉化為人類，但許多人類患者也證實大麻二酚 (CBD) 能夠幫助他們。

- **飲食—支持減肥:** 大麻二酚 (CBD) 實際上也可以幫助減肥。與四氫大麻酚不同，大麻二酚 (CBD) 會降低食慾，從而減少卡路里攝入量。但大麻二酚 (CBD) 也可以加速代謝過程。說到體脂，也有兩種類型的脂肪：

- 棕色脂肪組織（也稱為嬰兒脂肪）執行重要任務，因此對於熱平衡至關重要。
- 另一方面，過多的白色脂肪組織會攻擊器官並導致肥胖。

根據 2016 年的一項研究，大麻二酚 (CBD) 有可能將棕色脂肪轉化為白色脂肪。這似乎會主動消耗能量，從而加速減肥過程。重要提示：大麻二酚 (CBD) 可以幫助減肥，但不能取代運動或健康飲食。



- 過敏和哮喘: 大麻二酚 (CBD) 對免疫系統可能產生的積極影響也有助於應對花粉症等過敏症。因此，身體得到加強和更好的準備。另一方面，在哮喘中，消炎作用起了重要作用。1975 年已經確定大麻植物可以幫助肺過度活動。
- 神經退行性疾病/神經疾病: 大麻二酚 (CBD) 不僅可以治療癲癇，還可以治療其他神經退行性疾病。例如，已經使用小白鼠研究了對阿爾茨海默病的影響。結果表明，在用大麻二酚 (CBD) 治療後，小白鼠表現出阿爾茨海默病症狀的頻率要低得多。在帕金森氏病的治療中也獲得了類似的良好結果。但是，必須指出的是，可能發現非常不同的結果，並且效果可能因人而異。在這兩種情況下，都需要進一步研究
- 自身免疫性疾病: 如前所述，大麻二酚 (CBD) 的影響也可見於自身免疫性疾病患者。例如，多發性硬化症是由大腦炎症引起的，會導致痙攣、痙攣、感覺障礙和劇烈疼痛。一些多發性硬化症患者已經得到了大麻二酚 (CBD) 的幫助。

然而，抗炎作用在克隆氏症 (腸病) 的治療中也起著重要作用。此外，大麻二酚 (CBD) 似乎還限制了腸道的活動性，從而減輕了疼痛。

- 噁心和嘔吐: 大麻二酚 (CBD)，尤其是前體大麻二酚酸 (CBDa) 被認為是一種天然止吐劑。它似乎可以減少噁心和嘔吐。大麻二酚酸 (CBDa) 主要存在於全譜大麻二酚 (CBD) 油中，是大麻植物的另一種大麻素。
- 寵物: 讀到這裡的人可能還會問自己，大麻二酚 (CBD) 是否也可以對我們的四足朋友產生積極影響。答案很明確：是的。幾乎所有哺乳動物都具有內源性大麻素系統，並且與人類的反應非常相似。因此，獸醫越來越多地為各種症狀開出活性成分。與傳統藥物相比的明顯優勢是副作用較低。

不過要小心。對於動物，選擇產品時應特別小心。這一方面是由於劑量要低得多，另一方面是由於一些動物不能或只能代謝全譜產品的成分。

影響大麻二酚 (CBD) 效果的 5 個因素。

如前所述，大麻二酚 (CBD) 對每個人的影響是非常不同的。然而，一個人沒有取得任何效果的事實很可能是由於可能受到影響的因素造成的。包括這些：

1. 產品和成分的質量
2. 個人身體狀況及特點
3. 劑型
4. 所含成分
5. 用量



在接下來的部分中，我們將更詳細地介紹每一點。

1. 產品和成分的質量:

最重要的是，產品的質量往往決定了產品的成敗。由於市場不是很規範，不幸的是，提供低質量商品的情況並不少見。2017年進行的一項研究甚至得出結論，在線銷售的大麻二酚 (CBD) 產品中約有 70% 沒有正確標記。因此，購買大麻二酚 (CBD) 一定要慎重！

產品的質量主要由兩件事決定：提取過程和成分。如今，高質量的大麻二酚 (CBD) 提取物是使用二氧化碳 (CO₂) 工藝製成的。與使用溶劑萃取相比不會產生有害殘留物。如果根據歐盟標準使用高質量的大麻並有機種植，您最終將獲得高質量的產品。

順便說一下，信譽良好的製造商知道質量對許多消費者來說扮演著重要的角色。因此，他們通常的做法是讓他們的產品在獨立實驗室進行測試。該測試的結果應該在製造商的網站上透明地提供。在此處搜索分析證書。

2. 個人身體狀況及特點:

雖然有些人對大麻二酚 (CBD) 的反應非常迅速和強烈，但其他人通常需要更長的時間才能感受到效果。不同人的個體差異對於有效性的作用包括：代謝、遺傳、年齡、體重、飲食、性別和健康程度。

3. 劑型:

其他因素也會影響大麻二酚 (CBD) 的作用。例如，應用程序的形式通常會產生很大的不同。大麻二酚 (CBD) 可以通過粘膜、胃、皮膚和肺吸收。不幸的是，您必須自己找出最適合您的方法。應用形式不僅影響最終效果，還影響起效時間、效果持續時間和吸收率。為了更好地概述，我們在表格中總結了不同的劑型：



攝取類型	大麻二酚產品	攝入	效果開始後	持續時間	生物利用度 (吸收率)
舌下給藥	大麻二酚油				
	大麻二酚晶體	口腔黏膜	20-40 分鐘	6 小時	12-35%
吞嚥 / 吃 / 喝	大麻二酚膏				
	大麻二酚膠囊				
	食品 飲料	小腸	1-2 小時	5 小時	4-20%
抽煙 / 汽化	大麻二酚液體				
	大麻二酚花	肺	2-5 分鐘	3 小時	34-56%
	大麻二酚晶體				
局部應用 (適用於皮膚)	大麻二酚面霜				
	大麻二酚軟膏	皮膚	60-90 分鐘	6 小時	5-10%
	大麻二酚乳液				
直腸	大麻二酚栓劑	粘膜	10-15 分鐘	8 小時	60-70%
靜脈	血液	馬上		2 小時	100%

→大麻二酚 (CBD) 生效的速度有多快？ 通過肺和粘膜的攝入作用特別快。 然而，與此同時，效果的持續時間也會縮短。 因此，如果您正在尋找急性使用的產品，您應該仔細查看油、糊劑、栓劑，尤其是花、晶體和液體。

→大麻二酚 (CBD) 效力有多長時間？ 大麻二酚 (CBD) 的作用持續時間在 2 到 8 小時之間，具體取決於產品和劑型。 在這裡，效力發生得越慢，效力應該持續的時間越長。 口服或局部應用的產品特別適合持久效力。 這些包括膠囊、食品、面霜和軟膏。

→身體吸收大麻二酚 (CBD) 的能力如何？ 吸收率決定了所含大麻二酚 (CBD) 中有多少可以被人體實際吸收。 該值越高，劑量必須越低。 大麻二酚 (CBD) 的吸入被認為特別有效。 然而，通過局部和口服應用，大部分活性成分會丟失。 作為關於劑型主題的結論，可以說某些產品的效率明顯高於其他產品。 然而，人們不應僅將自己限制在吸收率上。 因此，雖然局部應用會損失大量大麻二酚 (CBD)，但您可以以更有針對性的方式將產品應用於適當的區域。 因此，在購買之前，請仔細考慮您想將大麻二酚 (CBD) 產品用於什麼以及它應該滿足什麼標準。



4. 所含成分

CBD 產品不僅包含純大麻二酚 (CBD)。至少大多數時候不是。在這裡，您可以看到也可以在 CBD 中找到的組件列表：

- *全光譜和分離譜*

大麻二酚 (CBD) 產品以兩種不同的方式製造：全譜和分離。兩者都有其優點和缺點，也可以產生不同的效果。

大麻二酚 (CBD) 物也常被稱為晶體。這是一種精細的白色粉末，通過稱為過冬的過程生產。分離譜是市場上最純淨形式的大麻二酚 (CBD)。除了 99.9% 的大麻二酚 (CBD)，它只含有微量的天然萜烯。

全譜產品是不同的。這些含有除大麻二酚 (CBD) 之外的其他大麻素，如大麻萜酚 (CBG)、大麻酚 (CBN)、大麻二酚酸 (CBDa) 和 四氫大麻酚 (THC)。維生素、礦物質、微量元素和類黃酮也仍然存在於這裡。簡而言之，您可以在全光譜中找到整個植物的輪廓。

因此，隔離適合那些正在尋找高度濃縮產品的人。此外，它比全譜更便宜，尤其是運動員有沒有 四氫大麻酚 (THC)，可以在藥物測試中檢測到。另一方面，全光譜的附加成分確保吸收率明顯高於分離物。這種增加的生物利用度也稱為隨行效應。

分離譜還是全譜更適合您取決於您的個人喜好和醫療條件。嚴酷的條件可能需要高劑量，這在全譜中幾乎是不可能的。然而，對於大多數人來說，更推薦使用全光譜。

- *大麻二酚酸 (CBDa)*

CBDa，或寫成大麻二酚酸，是大麻二酚 (CBD) 的前體，但它本身就是一種大麻素，它存在於全譜產品中。大麻二酚酸 (CBDa) 有幾個優點：

- 含有大麻二酚酸 (CBDa) 的加熱物質（也稱為脫羧）將大麻二酚酸 (CBDa) 轉化為大麻二酚 (CBD)。因此，更多的大麻二酚酸 (CBDa) 意味著同時擁有更多的大麻二酚 (CBD)。
- 大麻二酚酸 (CBDa) 增加了大麻二酚 (CBD) 的生物利用度，甚至增加了一倍。所以組合起來比孤立更有效。
- 大麻二酚酸 (CBDa) 自身也有一些特性，帶來各種優勢。

大麻二酚 (CBD) 與大麻二酚酸 (CBDa) 的區別：大麻二酚酸 (CBDa) 與大麻二酚 (CBD) 一樣，具有抗炎特性。此外，它似乎刺激血清素的形成。這種神經遞質確保神經細胞之間的信息交流順暢。最後但並非最不重要的是，大麻二酚酸 (CBDa) 還具有上述止吐作用。因此，它可以防止嘔吐和噁心。



· 四氫大麻酚 (THC)

四氫大麻酚 (THC) 也少量存在於全光譜產品中。四氫大麻酚 (THC) 可能比大麻二酚 (CBD) 本身更廣為人知。四氫大麻酚 (THC) 具有許多與大麻二酚 (CBD) 相似的特性，但它也具有精神作用。這意味著它使身體進入陶醉狀態，感官知覺受損。這可能會產生積極影響，如欣喜感，也可能產生消極影響，如焦慮和偏執。

大麻二酚 (CBD) 和 四氫大麻酚 (THC) 都是從大麻植物中提取的。然而，應該知道大麻素通常是從不同的菌株中提取的。用於大麻二酚 (CBD) 產品的大麻含有很少的 四氫大麻酚 (THC)。儘管如此，在大麻二酚 (CBD) 提取物中也可以發現 四氫大麻酚 (THC) 的殘留物。在德國和許多其他國家，最高限額為 0.2%。所有低於此級別的產品都是完全合法的。在這些量中，四氫大麻酚通常沒有影響。

5. 用量:

在大麻二酚 (CBD) 的正確劑量不僅對效果有很大影響，而且與效果本身一樣個體化。根據身體狀況、疾病的類型和嚴重程度以及攝入形式，在大麻二酚 (CBD) 的劑量不同。

成功的決定因素是大麻二酚 (CBD) 的絕對數量。因此，包裝上的百分比僅表明產品中含有多少 大麻二酚 (CBD)。

所以如果你想找到適合你的劑量，你必須嘗試一下。從少量開始，然後根據需要增加劑量。如果達到預期的效果，您就走在正確的軌道上了。如果出現副作用，您可以簡單地再次減少劑量。

對於所有仍然需要線索的人，以下內容適用：

- 3% 作為預防措施很好
- 5% 可用於輕度症狀或新手
- 10% 到 15% 對於中度症狀是可取的
- 僅在出現嚴重投訴時才應服用 20% 或更多

副作用和藥物相互作用:

如此受歡迎的原因之一是它幾乎不會引起任何副作用，或者副作用極小。然而，它並非完全沒有副作用。以下是已知副作用的列表：

- 口乾
- 食慾不振
- 降低血壓
- 腹瀉
- 過敏反應
- 疲勞



如果出現此類副作用，通常與劑量過高或與不耐受有關。在大多數情況下，少吃一點就足夠了。一杯水可以輕鬆緩解口乾。一杯咖啡通常有助於消除疲勞。

但是，同時服用藥物時應該更加小心。其中一些會導致藥物相互作用。血液稀釋劑和抗抑鬱藥尤其經常受到影響。但即使是普通的阿司匹林也可能成為問題。因此，我們建議您在服用阿司匹林之前與醫生討論可能的相互作用。

為什麼大麻二酚 (CBD) 對我不起作用？

我們已經向您展示了某些因素會影響大麻二酚 (CBD) 的效果。因此，如果大麻二酚 (CBD) 對您沒有影響，您可以嘗試以下方法：

- 不斷嘗試：有時身體需要一段時間才能適應大麻二酚 (CBD)。我們已經提到，在特殊情況下，這可能需要幾週時間。
- 檢查產品質量：只有完美無瑕的產品才能帶來真正的效果。
- 改變產品或劑型：如果改變劑型，可能會獲得更好的結果。

當然，不幸的是大麻二酚 (CBD) 可能根本不適合您，不是每個人都對它都有反應。

大麻二酚 (CBD) 效果如何？

大麻二酚 (CBD) 對你個人的感覺如何，你必須自己找出來。大多數用戶將這種效果描述為鎮靜和解放。他們有時會感到更專注，有時會感到困倦。然而，他們中沒有人覺得這影響了他們的日常生活。因此，服用該產品後仍然可以正常活動甚至駕駛。

順便說一句，大麻二酚的作用似乎也取決於一天中的時間段。在實踐中，有許多報告稱人們早上感覺更有活力，晚上睡得更好。我們堅持這一點：試試吧！

大麻二酚 (CBD) 如何在體內發揮作用？

在體內，大麻二酚 (CBD) 作用於內源性大麻素系統。它由多種受體組成，分為CB1和CB2受體類型。從外部提供的大麻二酚 (CBD) 停靠在這些界面上並激活或阻止它們。通過這種方式，大麻二酚 (CBD) 會影響某些身體機能。

然而，大麻二酚 (CBD) 不僅具有直接作用，因為它還能自然地增加內部大麻素 (如花生四烯乙醇胺) 的產量。這通常會被酵素脂肪酸醯胺水解酶 (FAAH) 再次分解。大麻二酚 (CBD) 抑制這種酵素的產生，從而增加花生四烯乙醇胺水平。

效果研究

關於大麻二酚 (CBD) 的研究，您可以在本文的來源中找到其中的一部分。儘管對大麻二酚 (CBD) 的研究已經進行了多年，但結果還不足以做出任何真正的保證。過去，特別是法律限制使得更準確的研究變得困難。然而，隨著在社會上的日益普及和興趣的增加，研究的數量在不久的將來可能會增加。在我們看來這是一個積極的趨勢。