

Guía para poder entender el CBD



Obtén toda la información que necesitas.



CBD Selecciones

Hoy en día, los **productos con CBD** están por todas partes y se estima que para 2024 alcancen los \$ 20 mil millones en ventas, de acuerdo Business News Daily. Pero **¿qué es este compuesto? ¿funciona? ¿vale la pena? ¿qué beneficios tiene?**

Reader's Digest te comparte una visión completa del CBD, con información esencial para **ayudarte a comprender y a tomar decisiones informadas sobre este compuesto.**

Sigue leyendo para **saber más sobre el CBD**, en qué se diferencia del THC, sus posibles **beneficios**, sus usos en la cocina y mucho más.

El CBD es la abreviatura para Cannabidol, la segunda sustancia con más presencia en el cannabis o la marihuana.

El Cannabidiol – CBD – es un componente del cannabis que tiene un beneficio medicinal significativo, **pero sin los efectos eufóricos y psicotrópicos.**

Se elabora al extraer este cannabinoide de la planta de cannabis para después **diluirlo con un aceite portador, como puede ser el aceite de coco o de semilla de cáñamo.**

2017

la OMS acepta que no es nocivo y se puede consumir siempre que tenga sólo 0.3% de THC.

14%

aproximadamente será el crecimiento de consumo del CBD en 2023.

20mil

millones en ventas se estiman para el 2024, de acuerdo Business News Daily.

2027

se prevé que su valor mundial alcance los 98 mil millones de dólares.



¿Por qué el interés en este compuesto?

El CBD interactúa con el sistema endocannabinoide natural del cuerpo, que interviene en el estado de ánimo, el dolor, el metabolismo y otros aspectos. Esto significa que **este compuesto es muy prometedor, pero la ciencia aún desconoce todos sus riesgos y beneficios.**

Tipos de CBD



Aceites



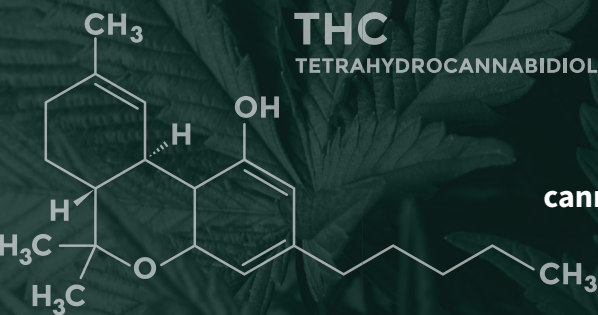
Ungüento



Pomada



Bálsamo



“ El **tetrahidrocannabinol**, es el compuesto psicotrópico predominante en la planta, **el CBD o cannabidiol** tiene los mismos efectos, pero sin “colocarte”. ”

¿Es lo mismo CBD y THC?

No, el CBD y el THC no son lo mismo. Esto es algo muy curioso: ambos tienen exactamente la misma composición química. **Se componen de 21 átomos de carbono, 30 átomos de hidrógeno y dos átomos de oxígeno.**



Ambos son casi idénticos, con **excepción de la disposición de un solo átomo.**



La diferencia es microscópica. Pero esta mínima diferencia lo es todo.



Pues mientras que el tetrahidrocannabinol, es el compuesto psicotrópico predominante en la planta, **el CBD o cannabidiol tiene los mismos efectos, pero sin “colocarte”.**

Beneficios potenciales del CBD

Algunos validados científicamente, otros no son: **antiinflamatorio, analgésico, neuroprotector, anticonvulsivante, antioxidante, anti-náusea y antiemético, antitumoral, ansiolítico y antipsicótico.**

¿Cómo añadir la magia del CBD a tus platos?

¡Así es! puedes cocinar y hornear con él. El CBD, como muchos otros compuestos del cannabis, es liposoluble. Y dado que casi siempre usamos algún tipo de grasa para cocinar, **añadir CBD a tus recetas es muy sencillo.**

Puedes hacer **brownies de CBD, gomitas de CBD y “mantequilla de cannabis”**. , un ingrediente multipropósito que se puede usar en cualquier receta que requiera mantequilla.









El CBD puede ayudar a bajar de peso

Recientemente, se ha hablado mucho en Internet de que **el aceite de CBD es un suplemento prometedor y alternativo para perder peso**. Sin embargo, ¿hay algo de cierto en esto? ¿Puede el CBD ayudar realmente a perder peso? **La respuesta potencial sí, pero no de forma directa.**

Sobre todo, porque aún no hay un respaldo científico. Y aunque el CBD está asociado con la **disminución del apetito**, no se puede decir que se correlacione con **la pérdida de peso**.

Te decimos cómo distinguir el CBD real de las imitaciones

Te decimos cómo distinguir el CBD real de las imitaciones

-  No se puede consultar los resultados de sus análisis químicos en algún lado
-  La etiqueta contiene frases publicitarias demasiado buenas para ser reales
-  No se especifican las cantidades por porción
-  El precio es muy barato
-  Ingredientes incluidos que no se deben consumir
-  Viene en frasco de plástico o transparente