

## L'olio al cannabidiolo per combattere tensione muscolare e stress

**Attualità** - 08 maggio 2020 - 16:50



Sono oramai sulla bocca di tutti i benefici che si attribuiscono alla cannabis e ai prodotti da essa derivati. Un esempio riguarda l'**olio di CBD** e l'olio di canapa, che sono ritenuti dei toccasana per il benessere psicofisico delle persone.

Questi prodotti risultano facilmente reperibili nei [cannabis light shop](#), ma hanno scopi e caratteristiche differenti.

L'olio di canapa proviene dai semi della pianta di cannabis, esattamente dalla canapa industriale che **non possiede proprietà dette psicoattive**. Povero di grassi saturi ma ricco di vitamine, sali minerali e acidi grassi l'olio di canapa viene usato sia a scopo alimentare che estetico.

Diverso è l'olio di CBD, che viene estratto principalmente dalle infiorescenze femminili della cannabis sativa, ma è presente anche nelle foglie e nel gambo della pianta. L'olio di CBD **deve la sua popolarità alle proprietà curative** che gli sono state attribuite, e viene applicato soprattutto in campo terapeutico.

Dunque mentre il CBD sta riscuotendo successo grazie alle sue potenzialità curative, l'olio di canapa sta spopolando come integratore alimentare.

### La questione dei cannabinoidi

CBD sta per **cannabidiolo** ed è una delle tante sostanze presenti nella cannabis, denominate cannabinoidi. Il cannabidiolo è di gran lunga uno dei composti più studiati a cui si attribuiscono numerose proprietà benefiche per l'organismo.

A differenza del THC, altro cannabinoide famoso ma dalle proprietà contraddittorie, il **CBD** non presenta tossicità e soprattutto non risulta essere psicoattivo. Per tale motivo, molte delle coltivazioni di canapa industriale si sono adoperate nella selezione e coltivazione di una varietà di cannabis che contenesse percentuali alte di CBD e basse di THC.

Realizzati da canapa a basso contenuto di THC, i prodotti all'olio CBD permettono di essere usati senza incorrere in spiacevoli controindicazioni. Nonostante questo, è bene tenere presente che sono ancora numerose le **ricerche in campo medico** che lavorano per attestare

e formalizzare le proprietà positive del cannabidiolo, e garantirne la sicurezza.

## Usare i derivati della cannabis per i massaggi

L'uso degli oli derivati dalla cannabis sta diventando sempre più richiesto anche nel mondo dei massaggi. Utilizzato per trattare il dolore cronico e promuovere il rilassamento muscolare, l'**olio al CBD** si è rivelato un valido aiuto in campo estetico, fisioterapico e medico.

La ricerca scientifica ha spiegato che il CBD ha decisamente influenzato gli individui che soffrivano di dolore incessante, spasmi muscolari, bruciore, dolori articolari e ossei.

Per quanto riguarda i benefici del massaggio al cannabidiolo, l'olio presenta **effetti antinfiammatori** naturali che possono lenire più efficacemente i muscoli e le articolazioni doloranti, stimolando il naturale processo di guarigione del corpo.

Dall'[Università di Monaco](#) arriva una ricerca che riporta, nei primi risultati empirici, come il CBD mostri un ruolo potenzialmente benefico nell'alleviare i **dolori muscolari** nei pazienti affetti da miotonia: tutti i pazienti hanno riscontrato un miglioramento, soprattutto nelle settimane 3 e 4 di trattamento, e si incoraggiano ulteriori ricerche in questo campo.

Inoltre sono numerosi gli studi riguardanti il CBD e le sue applicazioni per alleviare i sintomi della fibromialgia, una sindrome cronica dolorosa, che colpisce muscoli o **tendini**, e che ha ripercussioni su tutto l'apparato molle della persona.

Quindi l'applicazione di olio e crema al CBD nella pratica del massaggio da parte degli operatori, forti delle scoperte e sperimentazioni in campo medico, viene spesso utilizzata per alleviare alcuni spiacevoli fastidi legati all'apparato muscolo-scheletrico o, più semplicemente, per **ammorbidire tensioni** superficiali.

Del resto al CBD sembrano essere sempre più riconosciute le proprietà:

- Analgesiche;
- Antinfiammatorie;
- Antisettiche;
- Rilassanti e distensive.

## Olio CBD e gli effetti rilassanti

Proprio la *Frontiers in Psychiatry*, una rivista accademica ad accesso aperto, ha divulgato uno studio riguardante il cannabidiolo come alternativa terapeutica al disturbo post-traumatico da stress, e potenziali **benefici clinici** degli estratti di cannabis, ricchi di CBD, nella cura dell'epilessia.

Quello che si evince dagli studi è che il **CBD** risulta essere un efficiente ansiolitico. Inoltre sembrerebbe in grado di contrastare i picchi di ansia nelle psicosi paranoide, in quei pazienti la cui patologia è causa e conseguenza di un'assunzione massiccia di THC. Il CBD sembrerebbe contrastare gli effetti negativi del THC regolando il battito cardiaco, la respirazione e la temperatura corporea dei pazienti.

Ma il CBD può anche andare a beneficio di persone che soffrono di diverse forme d'**ansia**, come il disturbo d'ansia generalizzato e il disturbo post-traumatico da **stress**. Inoltre sembrerebbe che il cannabidiolo possa effettivamente aiutare a migliorare il sonno e ridurre lo



stress psicofisico, a cui le persone oggi sono sempre più esposte.

Non è un caso che la cannabis e i suoi derivati abbiano riscontrato un così grande successo in un periodo storico caratterizzato da ritmi sempre più frenetici che, purtroppo, riguardano sia la vita lavorativa che quella quotidiana.

Oggi sono molte le aziende che hanno deciso di dedicarsi al **mercato della cannabis**, sostenendo e seguendo assiduamente la ricerca in ambito scientifico. Tra gli **e-commerce italiani** più forniti e attenti spicca l'azienda JustBob, che collabora con l'Università di Milano ai fini di garantire la qualità dei propri prodotti.