

INDEX

01	CBD, RILASSARSI E DORMIRE NATURALMENTE
02	DORMIRE, DI QUANTE ORE ABBIAMO BISOGNO
03	CHE COS'È L'INSONNIA?
04	LE PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DEL CBD
05	COME IL CBD FAVORISCE UNA BUONA QUALITÀ DEL SONNO
06	LE REGOLE DA SEGUIRE PER DORMIRE BENE
07	COSA DICONO GLI STUDI

O1. CBD, RILASSARSI E DORMIRE NATURALMENTE

In Italia circa 9 milioni di persone soffrono di insonnia e, dall'inizio della pandemia Covid e con i conseguenti lockdown purtroppo, i disturbi del sonno sono aumentati. Una soluzione per ritrovare una buona qualità del sonno potrebbe chiamarsi CBD. Numerosi studi scientifici, infatti, hanno mostrato l'efficacia del cannabidiolo nel migliorare la qualità del sonno.

In questa guida parleremo in modo approfondito di che cos'è il CBD, di cos'è l'insonnia e di com'è possibile trattarla con un principio attivo naturale ma efficace.



Vuoi saperne di più sulla nostra azienda e provare i nostri prodotti?

Visita il sito web <u>enecta.it</u>

O2. DORMIRE, DI QUANTE ORE ABBIAMO BISOGNO?

La National Sleep Foundation ha pubblicato i risultati di uno studio di livello mondiale che ha coinvolto ricercatori e specialisti. Per indicare il numero di ore necessarie a una buona qualità del sonno, ovviamente in base all'età, gli esperti hanno seguito un processo di revisione di oltre 300 pubblicazioni scientifiche.

Lo studio specifica la suddivisione di ore sonno consigliate, si passa dalle 14 ore di un neonato alle 7 di un adulto over 65.

Eccole qui:

- Neonati (0-3 mesi): 14-17 ore al giorno
- Neonati (4-11 mesi): 12-15 ore
- Toddlers (1-2 anni): 11-14 ore
- Prescolari (3-5 anni): 10-13 ore
- Bambini di età scolastica (6-13 anni): 9 -11 ore
- Adolescenti (14-17 anni): 8-10 ore
- Adulti più giovani (18-25 anni): 7-9 ore
- Adulti (26-64): 7-9 ore
- Adulti più anziani (65+): 7-8 ore

03. CHE COS'È L'INSONNIA?

L'insonnia è uno dei disturbi primari del sonno, consiste in una eccessiva difficoltà nell'addormentarsi e nel mantenere il sonno costante durante la notte. Per essere certi di soffrire di insonnia e disturbi del sonno bisogna essere di fronte a episodi reiterati, i cui effetti negativi arrivano a influenzare la qualità della vita quotidiana.

L'insonnia può anche essere un disturbo dal decorso temporaneo ed esaurirsi in breve tempo. Questo accade soprattutto quando si tratta di un disturbo causato da fattori ambientali o da momenti di stress passeggeri, per esempio il jet-leg.



Vuoi saperne di più sulla nostra azienda e provare i nostri prodotti?

Visita il sito web <u>enecta.it</u>



C'è anche chi sperimenta disturbi del sonno ciclici e altalenanti, fortemente legati all'andare e venire di periodi di stress e disturbi dell'umore.

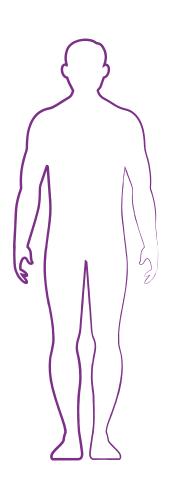
Gli esperti distinguono l'insonnia nelle seguenti categorie:

- Insonnia primaria: difficoltà a prendere sonno e mantenerlo durante la notte che persistono per più di un mese, causando evidenti effetti negativi al benessere psicofisico e alla vita sociale e lavorativa.
- Insonnia iniziale: difficoltà nel prendere sonno e nell'abbandonarsi all'addormentamento. Durante la notte, il sonno viene solitamente mantenuto.
- Insonnia centrale: non ci sono problemi nel prendere sonno ma siamo in presenza di frequenti risvegli o da un risveglio prolungato durante la notte.
- Insonnia terminale: risveglio mattutino troppo precoce.

Questi tipi di insonnia possono presentarsi insieme o singolarmente. Sono tutti sempre accompagnati dalla sensazione di non aver riposato abbastanza.

04. LE PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DEL CBD

La crescente letteratura scientifica sul tema, a cui si accompagnano le testimonianze dirette di utenti che da anni assumono Cannabidiolo, sono ormai una base solida per determinare le proprietà del CBD:



- · Ansiolitiche
- · Analgesiche
- Antidepressive
- · Muscolo rilassanti
- · Antinfiammatorie
- · Antiemetiche
- · Anticonvulsivanti
- Neuroprotettive
- · Antipsicotiche



O5. COME IL CBD FAVORISCE UNA BUONA QUALITÀ DEL SONNO

Molto spesso i disturbi del sonno sono legati a un altro disturbo, l'ansia, che il CBD riesce a contrastare grazie alle sue proprietà ansiolitiche e distensive.

Il CBD può essere utile anche per migliorare il sonno nella fase rem e ripristinare il corretto ciclo sonno veglia qualora fosse alterato. Interagendo con il sistema endocannabinoide, il CBD comunica con i recettori presenti nel sistema nervoso, che agiscono per ristabilire una buona qualità del sonno.

Uno studio riportato dal Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics ha dimostrato l'efficacia del CBD nel trattare il disturbo del sonno in fase rem in pazienti affetti dalla malattia di Parkinson. La ricerca mette in luce come nel momento in cui assumevano CBD, i pazienti avevano una grande riduzione dei sintomi del disturbo. Nel momento in cui il CBD smetteva di essere somministrato, i sintomi ricomparivano.

In tutte le ricerche il CBD conferma la sua sicurezza, è stato ben tollerato da tutti i pazienti, che non hanno mostrato effetti collaterali significativi.

06. LE REGOLE DA SEGUIRE PER DORMIRE BENE

Queste sono le regole redatte dagli esperti del World Sleep Society. Insieme all'assunzione di un buon olio di CBD, seguirle potrebbe migliorare sensibilmente la qualità del sonno e di conseguenza la vita quotidiana.

- Avere una routine del sonno regolare e cercare di andare a dormire sempre alla stessa ora.
- Astenersi dal bere alcolici, tè, caffè o altre bevande contenenti caffeina a partire da sei ore prima di andare a letto
- Non fumare prima di andare a letto
- Non consumare pasti pesanti a cena
- Creare un ambiente favorevole al sonno, con un'umidità e una temperatura adeguata
- Evitare di fare attività fisica dopo le 18, fatta eccezione per yoga o una passeggiata distensiva
- Fare a meno di riposini pomeridiani ed evitare di addormentarsi alla sera davanti al pc o al televisore
- Praticare attività rilassanti prima di andare a letto, per esempio la lettura di un libro o un bagno caldo. Bere del latte con miele o una camomilla. Diffondere oli essenziali rilassanti.
- Non lavorare a letto
- Abbandonare gli schermi, anche lo smartphone, almeno un'ora e mezza prima di dormire
- Andare a letto solo quando si ha davvero sonno

O7. COSA DICONO GLI STUDI?

I dati che emergono da recenti studi scientifici evidenziano che gli effetti negativi dei disturbi del sonno possono generare danni sulla salute. Lo ha dimostrato uno studio condotto dalla World Sleep Society.

Tra gli effetti negativi dei disturbi del sonno c'è il calo dell'attenzione, che può essere responsabile di sonnolenza diurna e quindi di incidenti stradali. Non riposare bene provoca irritabilità, emicrania e spossatezza. Chi non dorme bene ha maggiori probabilità di incorrere in patologie cardiovascolari ed è più portato ad assumere dannosi rimedi fai da te per prendere sonno o mantenersi sveglio.

Infine, la World Association of Sleep Medicine, ha di recente sottolineato come la pandemia abbia avuto conseguenze importanti sui disturbi del sonno. Secondo i dati raccolti 1 italiano su 2 non è soddisfatto del proprio sonno e circa il 70% degli italiani ha sviluppato disturbi del sonno da marzo 2020. Diversi studi si sono occupati dell'efficacia del CBD nel trattare disturbi del sonno legati all'ansia. Tutti documentano l'effetto calmante del CBD e la diminuzione della condizione d'ansia e di conseguenza dei disturbi del sonno.

Uno studio riportato sul The Permanent Journal ha dimostrato che le proprietà ansiolitiche del CBD sono efficaci come aggiunta al trattamento terapeutico classico per limitare i disturbi del sonno proprio collegati all'ansia. Su 72 pazienti che assumevano CBD, 57 hanno mostrato una forte riduzione dell'ansia e un miglioramento nel prendere sonno e nel suo mantenimento.

GRAZIE PER AVER LETTO LA NOSTRA GUIDA

Il CBD è uno dei più grandi alleati per combattere l'insonnia. Su nostro sito puoi trovarlo sotto forma di olio di CBD al 3, al 10 o al 24%, oppure sotto forma di capsule contenenti il 10% di CBD in un pratico blister da 30, o ancora, sotto forma di cristalli purissimi al 99%.

Per combattere i disturbi del sonno però, abbiamo creato un prodotto speciale, pensato appositamente per migliorare la qualità delle tue notti e ripristinare il naturale ciclo sonno-veglia.

Si tratta di CBNight, una miscela a base di olio di CBD, CBN o cannabinolo, un cannabinoide con proprietà distensive e leggermente sedative e melatonina, naturale equilibratore del nostro ritmo circadiano.

CBNight è disponibile nella versione Formula, contenente 125 mg, CBD e 125mg CBN e 9 mg di melatonina e nella versione più strong, Formula Plus, contenente 250 mg di CBN, 250 mg di CBD e 9 mg di melatonina.

In entrambi i casi, basterà mettere poche gocce di prodotto sotto la lingua mezzora prima di andare a letto per migliorare sensibilmente la qualità del sonno.