

CBD オイルがもたらす 7 つの恩恵



大麻は、治癒と薬効のために、何千年にも渡り使用されてきましたが、フルスペクトル CBD オイルは、最近になってようやく、注目され始めたばかりです。今日、カンナビノイドの有望なる健康上の利点は、科学的研究およびニュース ([CBS News](#)、[CNN](#)) にて紹介されるようになりました。

今回の記事では、カンナビノイドと CBD オイルを使用することによって享受できる可能性のある多くの利点をご紹介します。

あなたの体に CBD が効く理由

CBD オイルが身体にもたらす効果を掘り下げる前に、まずは、それがなぜ機能するのかを理解しましょう。私たちの体内には、エンドカンナビノイド系 (1) が存在します。

エンドカンナビノイド系 (ECS) は、脳、免疫系、中枢神経系などに見られる一連の受容体であり、人体が生成するカンナビノイド、そして、植物由来のカンナビノイドに反応します。

エンドカンナビノイド系は、恒常性または体内のバランスを維持するのに役立ちます (2)。ECS はまた、次の点で重要な役割を果たします。

- 免疫系
- 睡眠機能
- 消化器系
- 気分と不安
- 代謝
- 神経の保護（脳）

エンドカンナビノイド受容体は人々だけでなく、すべての哺乳類の動物に見られます。つまり CBD オイルは、ペットにも有益なのです。

CBD が体内で働く理由を簡単に理解したところで、フルスペクトルのカンナビノイドオイルの、**7つの大きな健康上の利点**を見てみましょう。

1. 一時的な炎症と戦う

痛みにはさまざまな原因がありますが、体内の原因の**1つ**は炎症であり、これが、関節、筋肉、組織を傷つけます。

ある研究は、カンナビノイドによる、一時的な炎症の緩和と救済に寄与する効果を示唆しています [\(3\)](#)。

2. 日々のストレスを和らげる

大規模な調査では、人口の**3分の1**が人生のある時点で不安に関連した障害を経験することが明らかになっています [\(4\)](#)。

それどころか、日々のストレスはさらに一般的です。仕事の納期と家庭からの期待との間で、ストレスや不安感は蓄積するもの。

幸運なことに、このような事態にカンナビノイドが効果を発揮することが研究によって示されています。退役軍人についての研究では、不安の軽減から対処能力の改善 [\(5\)](#) といったメリットが見られました。

別の研究では、カンナビジオール（CBD）が体内のコルチゾール生成を減少させ、結果的にストレス緩和に帰することが判明しました [\(6\)](#)。

3. 関節の不快感を抑える

炎症性サイトカインは、指、膝、肩などの関節の炎症の原因となります（[7](#)）。カンナビノイドは一時的な炎症と戦うのに効果を発揮し、CBD オイルは関節の不快感を和らげることができます（[3](#)）。

CBD オイルは、軟膏として、関節の特定の部位を対象にして、塗り込むことができ、局所的に速やかに働きかけます。

4. 安らかな睡眠をサポート

National Sleep Foundation によれば、不眠症や睡眠の問題は、最大 50% もの人々に影響を及ぼしています。

健やかな眠りのためには、さまざまなライフスタイルや栄養成分が考えられますが、CBD オイルが効果を発揮する可能性も明らかになっています。

カンナビジオールの科学的な研究からは、睡眠の問題を抱える人においても、安らかな睡眠を促進する効果が見られました（[8](#)）。

5. 心臓の健康を促進

メディアでの報道の多くはストレスや不快感を和らげる植物の能力に焦点を当てていますが、CBD オイルは健康な心臓づくりも促進します。

予備調査では、カンナビノイドが血管を弛緩させ、広げるのを助ける可能性が示唆されており、これは健康な血圧維持の可能性を意味します（[9](#)）。

フルスペクトルオイルは、最適なオメガ比を誇り、心臓の健康に有益な必須脂肪酸の源だと言え、オメガ-6（リノール酸）、オメガ 3（ α -リノール酸）、オメガ 9（オレイン酸）を含みます。

6. フリーラジカルと戦う

ある程度の酸化ストレスは生きるために必要な副産物です。とはいえ、あまりにも多くの加工食品、環境汚染物質、負荷の多い運動、ストレスに満ちた生活様式はすべて、有害なレベルの酸化ストレス蓄積に寄与する可能性があります。

時間がたつにつれて、フリーラジカルは細胞や DNA に損傷を与える可能性があるため、体にとっては悪い事態です。酸化ストレスの最善の治療法は、抗酸化物質が豊富な植物やハーブの使用です。

ここで良いお知らせです。この植物油はフリーラジカルと戦い、酸化ストレスを軽減する強力な抗酸化物質を含みます (10)。

7. 運動後の回復をサポート

激しい運動やトレーニングは筋肉を痛め、結果的に不快感が生まれ、回復までには時間がかかります。こんな時にはフルスペクトルの CBD オイルが助けになるかもしれません。一時的な炎症の緩和効果に加え、このオイルには筋肉の健康を支えるカンナビゲロール (CBG) が含まれています。

ある研究は、カンナビノイド CBG が、神経伝達物質 GABA の放出を阻害し、筋緊張を緩和する可能性を示しています (11)。

まとめ

CBD オイルは正当な理由から、各ニュースで取り上げられています。今日のプレミアム非 GMO 株は、最適な栄養確保を目指し栽培されています。

THC ゼロの CBD 抽出物をお選び下さい。つまり、高度なクロマトグラフィーで THC 化合物の痕跡を綺麗に除去したものです。

関節の不快感を緩和することから、日々のストレスをより管理しやすくすること、より良い睡眠を促進することまで、プレミアム CBD オイルは、あなたの健康と幸福のために考える価値のある選択肢です。

