

## Conoce el Aceite CBD y su dosificación

Cada vez es más frecuente encontrar productos con cannabidiol – CBD. Esto se debe a que, gracias a diversos estudios científicos, se conocen cada día más propiedades beneficiosas para el cuidado del organismo. Este es el caso, por ejemplo, del Aceite CBD.

Existen multitud de formatos dónde podemos encontrarlo: aceite, cápsulas, champús, acondicionadores, cremas faciales, alcoholes, alimentos, etc.

En este artículo os hablaremos del famoso Aceite CBD para que conozcáis lo más importante:

### Propiedades & Usos Aceite CBD

El aceite CBD, gracias a sus propiedades, nos ayuda a recuperar el equilibrio natural y energético del cuerpo, es decir, contribuye a restaurar la energía en momentos de estrés, insomnio, etc. Además, equilibra el sistema nervioso, combate estados depresivos y/o de ansiedad, previene problemas cardiovasculares y de diabetes, alivia problemas de inflamación y dolor crónico y lucha contra las infecciones bacterianas.

A la hora de elegir un aceite de CBD debemos considerar varias premisas: tipo de espectro, potencia del aceite CBD, aceite portador y formulación del aceite.

### Tipos de Espectro - Aceite CBD

#### 1. Aceite CBD de Espectro Completo

Son aquellos que contienen todos los fitoquímicos presentes en la planta de cannabis. Por consiguiente, este tipo de aceite lleva trazas de THC (máximo 0,2% en España) además de otras clases de cannabinoides. La mayoría de personas que utilizan esta variedad de aceite han notado mejoría. Además, los expertos consideran que este tipo de aceite es el más efectivo.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
<ul style="list-style-type: none"><li>– El aceite CBD de espectro completo <b>es el que más principios activos tiene</b>. El usuario se beneficiará de todo el potencial que se obtiene al dejar que todos los compuestos trabajen juntos. Asimismo, contiene otros fitoquímicos como los terpenos y los flavonoides que potencian y complementan el efecto del CBD.</li><li>– Es la tipología de <b>aceite más natural</b> al ser el menos procesado.</li><li>– <b>Mayor experiencia sensorial</b>. Los terpenos añaden riqueza sensitiva a la vivencia.</li><li>– <b>Niveles altos de CBD</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Este tipo de aceite se realiza con todas las trazas de la planta de cannabis y, por tanto, <b>contiene algo de THC</b>. No debería dar positivo en ningún test, pero, si tu trabajo es muy exigente con el consumo de esta sustancia, quizás sea mejor utilizar el <b>Aceite de CBD Puro o el Aceite de CBD de Amplio Espectro, libres de THC</b>.</li><li>– <b>No apto</b> para personas que tengan sensibilidad al THC o sufran de algún trastorno psicológico que pueda ser incrementado con su consumo.</li></ul>

## 2. Aceite CBD de Amplio Espectro

A diferencia del aceite de CBD de espectro completo, no está formado por todos los fitoquímicos de la planta. Normalmente, los fabricantes únicamente eliminan el THC, aunque, podemos encontrar combinaciones de cannabinoides diferentes.

Al igual que el Aceite de CBD de Espectro Completo, produce el efecto séquito, originado por el trabajo en unión de todos los compuestos activos de la planta. Sin embargo, existen estudios que han demostrado que el uso de las trazas de THC potencian las propiedades terapéuticas del CBD.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Apto para personas sensibles al THC</b> y aquellas que no puedan consumir dicha sustancia, ya sea por trabajo o enfermedad.</li><li>- Ha demostrado en estudios su gran capacidad para tratar <b>problemas de estrés y ansiedad</b>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Se reduce la potencia terapéutica</b> al eliminar las trazas de THC.</li><li>- <b>Menos natural</b> que el Aceite de CBD Completo. (Existen 4 formas de erradicar el THC: mediante disolventes, CO2, destilación por vapor o extracción de lípidos).</li></ul>

## 3. Aceite CBD Aislado

Al contrario que en los anteriores aceites, este solo contiene CBD. Es decir, no tiene ningún fitoquímico más.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
<ul style="list-style-type: none"><li>- Los aislados suelen tener una <b>mayor pureza de CBD</b>, alcanzando el <b>99%</b></li><li>- Perfecto para usuarios a los que se les ha recomendado usar <b>dosis altas de CBD</b>.</li><li>- Dar luz a personas que viven bajo <b>leyes estrictas de THC</b>.</li><li>- Servir como alternativa a aquellos/as <b>sensibles al THC u otros cannabinoides</b>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>No existe un efecto séquito</b> y, por tanto, se reduce su impacto beneficioso.</li></ul>

### Potencia del Aceite CBD

A la hora de comprar un gotero de CBD observarás que hay un porcentaje en la caja. Esto es la cantidad de CBD por mililitro que contiene el frasco. De tal forma que a mayor potencia de CBD, menos proporción del mismo se tendrá que consumir.

La dosis de CBD que se debe tomar dependerá de varios factores:

- Peso
- Edad
- Potencia del aceite
- Tipo e intensidad de la dolencia a tratar

No obstante, cada persona responde de forma diferente al consumo de CBD. Es muy importante empezar con una dosis baja e ir aumentando poco a poco. Lo más habitual es comenzar con 2mg e ir aumentando de 2-5mg por dosis hasta encontrar la adecuada.

La potencia de los aceites se puede clasificar en:

**1. Potencia Baja | 2% - 5%**

Indicados para todas aquellas personas que son nuevas en el consumo del CBD. También, las dosis bajas son adecuadas en niños y mascotas.

**2. Potencia Media | 6% - 12%**

La mayoría de las personas empiezan con esta medida a pesar de que tenga más potencia.

**3. Potencia Alta | 13% - 20%**

Son los más populares. Las personas que ya han consumido CBD suelen optar por este porcentaje. Los usuarios se dan cuenta de que un porcentaje de CBD más alto, a pesar de que tiene un mayor coste económico, es más rentable a largo plazo. Además, implica un ahorro de tiempo al no tener que reponer el gotero de forma continua.

**4. Potencia Muy Alta | > 21%**

Indicado para todas aquellas personas que ya conocen el CBD por su experiencia con su uso.

**EJEMPLO DOSIFICACIÓN CBD**

A modo orientativo, para que sepas con qué dosis de CBD comenzar, hemos elaborado dos tablas:

- **Tabla 1:** muestra los mg de CBD que contiene cada gotero de aceite / mg de CBD por gota en función el gotero.
- **Tabla 2:** para saber cuántos mg de CBD hay que tomar en función del peso de la persona y de la intensidad de la dolencia a tratar.

**Ejemplo:** Si peso 60 kg y mi dolencia es de una intensidad severa, tendría que tomar 18 mg aproximadamente de CBD. La diferencia de las gotas que tendría que tomar vendría en función de la concentración de CBD que tuviera el gotero que tengo. Es decir:

- Gotero de 500mg = 9 gotas aproximadamente.
  - Gotero de 1000mg = 4,5 gotas aproximadamente = 4 - 5 gotas
  - Gotero de 1500 mg = 3 gotas aproximadamente
  - Gotero de 2000 mg = 2,25 gotas aproximadamente = 2 - 3 gotas
  - Gotero de 3000 mg = 1,5 gotas aproximadamente = 1 - 2 gotas
  - Gotero de 4000 mg = 1,12 gotas aproximadamente = 1 - 2 gotas
- \* Puedes aproximar las gotas a la baja o al alta en función de tu criterio. El aceite CBD no provoca tolerancia ni ningún tipo de sobredosis. Para más información contacta con nosotros. ¡Gracias

**TABLA ORIENTATIVA  
DOSIFICACIÓN ACEITE CBD**

 HEMP BLOG

TIPOS DE GÓTERO DE ACEITE (SEGÚN MG)	500 mg	1000 mg	1500 mg	2000 mg	3000 mg	4000 mg
CANTIDAD DE MG POR GOTA SEGÚN GÓTERO	2 mg	4 mg	6 mg	8 mg	12 mg	16 mg

  

		11 KG	12-20 KG	21-38 KG	39-68 KG	69-108 KG	+ 108 KG
LEVE 		4,5 mg	6 mg	9 mg	12 mg	18 mg	22,5 mg
MEDIO 		6 mg	9 mg	12 mg	15 mg	22,5 mg	30 mg
SEVERO 		9 mg	12 mg	15 mg	18 mg	27 mg	45 mg

[www.hempblog.es](http://www.hempblog.es)

### ACEITE PORTADOR

Es el tipo de aceite vegetal con el que es mezclado el CBD. Puede ser de cáñamo, de sésamo, de oliva, de coco, etc. Cada uno de ellos complementará el producto final con características particulares.

Este aceite es muy importante ya que, el cuerpo no podría procesar el CBD sin ayuda de un aceite portador, consiguiendo así, una rápida absorción.

### FORMULACIÓN DEL CBD

Hablamos de la formulación del CBD cuando añadimos al aceite alguna composición especial para conseguir un sabor diferente u otorgarle características específicas. Por ejemplo, si añadimos pasiflora al aceite de CBD, combatirá mejor los trastornos de ansiedad y estrés.