

Canna Care

saúde & bem-estar

E-BOOK
INSÔNIA &
CANNABIS

Oi, paciente CannaCare! Tudo bem?

Começar algo novo nem sempre é fácil. Por isso, preparamos especialmente para você, um e-book com informações médicas detalhadas sobre a insônia, e como os tratamentos com Cannabis podem ser uma importante ferramenta terapêutica para maximizar sua saúde e bem-estar.

O que é a Insônia?

A insônia tem diferentes características e se manifesta de forma individual. Sua insônia pode acontecer no início da noite, para pegar no sono. Ou, você pode dormir rápido, despertar no meio da noite e não conseguir voltar a dormir.

Atualmente, a insônia pode ser considerada um problema de saúde pública, já que um terço da população adulta relata ter problemas relacionados ao sono.

Ela pode ser causada por uma série de fatores externos e internos: estilo de vida, estresse, uso excessivo de telas, consumo de estimulantes (cafeína, taurina, nicotina), falta de melatonina, causando disfunção no nosso relógio biológico, que regula nosso ciclo sono-vigília.

Qual o papel do sistema endocanabinoide (SEC) em nosso corpo?

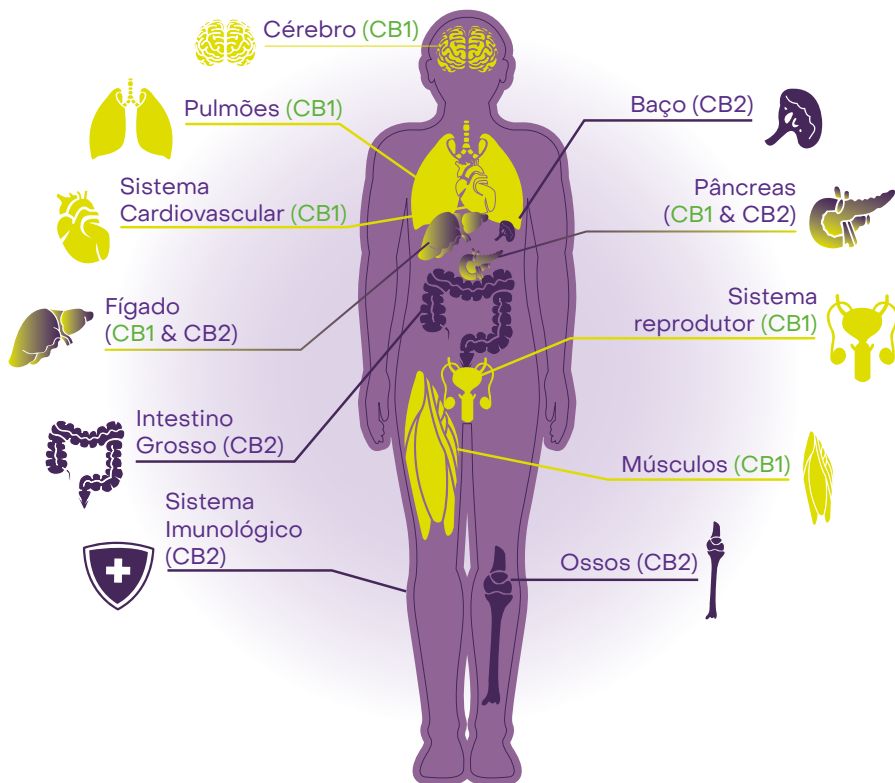
O SEC tem um importante papel em nosso corpo: ele é responsável pela regulação de diversas manifestações comportamentais, ações metabólicas e tem função de nos trazer equilíbrio, a chamada homeostase.

Com o sistema endocanabinoide saudável, temos maior chance de:

- 🌿 Controlar o estresse
- 🌿 Aumentar motivação
- 🌿 Controlar a dor
- 🌿 Melhorar o foco e criatividade
- 🌿 Melhorar a coordenação motora
- 🌿 Promover a neuroproteção (proteção de nossos neurônios) e a plasticidade neural
- 🌿 Melhorar a insônia e qualidade do sono
- 🌿 Regular o apetite
- 🌿 Entre outros benefícios

Nosso corpo também produz endocanabinoides, os mais famosos são chamados Anandamina e 2AG.

Quando você não produz essas substâncias em nível suficiente, pode-se entrar com uma suplementação com os fitocabinoides, as substâncias presentes na Cannabis.



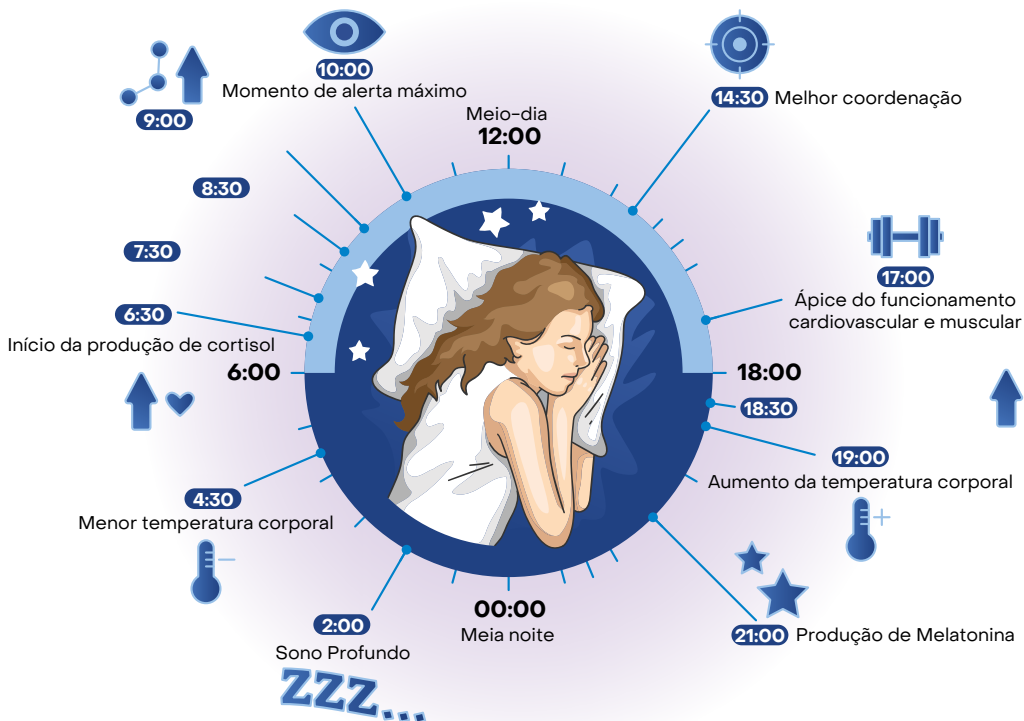
Qual o papel do tratamento à base de Cannabis para a insônia

O Sistema Endocanabinoide (SEC) tem um papel importante no nosso sono, aumentando a produção endógena (pelo nosso próprio corpo) de melatonina, organizando a arquitetura do sono e facilitando o adormecer.

Assim, passamos por todas as fases do sono de forma adequada, melhorando a recuperação física e mental.



Curiosidade: os terpenos, substâncias que conferem o aroma da cannabis, também têm propriedades terapêuticas. O Mirceno e o Linalol, por exemplo, têm efeitos sedativos e relaxantes.

Ciclo Circadiano



Benefícios do tratamento à base de Cannabis:

O tratamento com Cannabis para a insônia é traçado de forma individual para cada paciente. Quando associado a um estilo de vida saudável, o tratamento é capaz de:


-  Melhorar a qualidade e arquitetura do sono
-  Proporcionar efeitos ansiolíticos e sedativos leves

Conte sempre conosco:


Agendar Consulta

Ficou com alguma dúvida? Precisa de alguma orientação adicional? Entre em contato conosco.

Canna Care
saúde & bem-estar

 www.cannacare.com.br

 (11) 93066-6162

 @cannacare.br

Referência Bibliográfica

325. Zuardi, A. W. Cannabidiol: from an inactive cannabinoid to a drug with wide spectrum of action Canabidiol: de um canabinóide inativo a uma droga com amplo espectro de ação. *Rev Bras Psiquiatr* 10.
326. Garcia, A. N. & Salloum, I. M. Polysomnographic sleep disturbances in nicotine, caffeine, alcohol, cocaine, opioid, and cannabis use: A focused review: Polysomnographic Changes in Substance Use. *Am. J. Addict.* 24, 590–598 (2015).
327. Yang, H. et al. -Pinene, a Major Constituent of Pine Tree Oils, Enhances Non-Rapid Eye Movement Sleep in Mice through GABA A-benzodiazepine Receptors. *Mol. Pharmacol.* 90. 530–539 (2016).
328. Gurgel do Vale, T., Couto Furtado, E., Santos, J. G. & Viana, G. S. B. Central effects of citral, myrcene and limonene, constituents of essential oil chemotypes from *Lippia alba* (Mill.) N.E. Brown. *Phytomedicine* 9, 709–714 (2002).
307. Vaughn, L. K. et al. Endocannabinoid signalling: has it got rhythm? *British Journal of Pharmacology* 160, 530– 543 (2010).
308. Murillo-Rodríguez, E., Désarnaud, F. & Prospéro-García, O. Diurnal variation of arachidonylethanolamine, palmitoylethanolamide and oleoylethanolamide in the brain of the rat. *Life Sci.* 79, 30–37 (2006).
309. Murillo-Rodríguez, E., Millán-Aldaco, D., Di Marzo, V. & Drucker-Colín, R. The anandamide membrane transporter inhibitor, VDM-11, modulates sleep and c-Fos expression in the rat brain. *Neuroscience* 157, 1–11 (2008).
310. Murillo-Rodríguez, E. The role of the CB1 receptor in the regulation of sleep. *Prog. Neuropsychopharmacol Biol. Psychiatry* 32, 1420–1427 (2008).
311. Santucci, V. & Soubrie, P. Arousal-enhancing Properties Of The Cbl Cannabinoid Receptor Antagonist Sr 141716a In Rats As Assessed By Electroencephalographic Spectral And Sleep-waking Cycle Analysis. *Life Sciences* 58, 8 (1996).