

# Guía para poder entender el CBD



**Obtén toda la información que necesitas.**



# CBD Selecciones

Hoy en día, los **productos con CBD** están por todas partes y se estima que para 2024 alcancen los \$ 20 mil millones en ventas, de acuerdo Business News Daily. Pero **¿qué es este compuesto? ¿funciona? ¿vale la pena? ¿qué beneficios tiene?**

Reader's Digest te comparte una visión completa del CBD, con información esencial para **ayudarte a comprender y a tomar decisiones informadas sobre este compuesto.**

Sigue leyendo para **saber más sobre el CBD**, en qué se diferencia del THC, sus posibles **beneficios**, sus usos en la cocina y mucho más.

## **El CBD es la abreviatura para Cannabidol, la segunda sustancia con más presencia en el cannabis o la marihuana.**

El Cannabidiol – CBD – es un componente del cannabis que tiene un beneficio medicinal significativo, **pero sin los efectos eufóricos y psicotrópicos.**

Se elabora al extraer este cannabinoide de la planta de cannabis para después **diluirlo con un aceite portador, como puede ser el aceite de coco o de semilla de cáñamo.**

# 2017

la OMS acepta que no es nocivo y se puede consumir siempre que tenga sólo 0.3% de THC.

# 14%

aproximadamente será el crecimiento de consumo del CBD en 2023.

# 20mil

millones en ventas se estiman para el 2024, de acuerdo Business News Daily.

# 2027

se prevé que su valor mundial alcance los 98 mil millones de dólares.



## **¿Por qué el interés en este compuesto?**

**El CBD interactúa con el sistema endocannabinoide natural del cuerpo,** que interviene en el estado de ánimo, el dolor, el metabolismo y otros aspectos. Esto significa que **este compuesto es muy prometedor, pero la ciencia aún desconoce todos sus riesgos y beneficios.**

# Tipos de CBD



Aceites



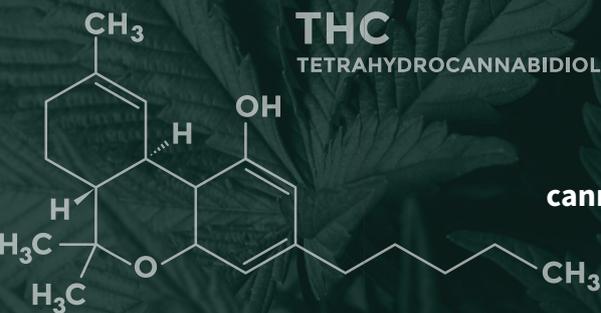
Ungüento



Pomada



Bálsamo



“ El **tetrahidrocannabinol**, es el compuesto psicotrópico predominante en la planta, **el CBD o cannabidiol** tiene los mismos efectos, pero sin “colocarte”. ”

## ¿Es lo mismo CBD y THC?

No, el CBD y el THC no son lo mismo. Esto es algo muy curioso: ambos tienen exactamente la misma composición química. **Se componen de 21 átomos de carbono, 30 átomos de hidrógeno y dos átomos de oxígeno.**



Ambos son casi idénticos, con **excepción de la disposición de un solo átomo.**



**La diferencia es microscópica.** Pero esta mínima diferencia lo es todo.



Pues mientras que el tetrahidrocannabinol, es el compuesto psicotrópico predominante en la planta, **el CBD o cannabidiol tiene los mismos efectos, pero sin “colocarte”.**

## Beneficios potenciales del CBD

Algunos validados científicamente, otros no son: **antiinflamatorio, analgésico, neuroprotector, anticonvulsivante, antioxidante, anti-náusea y antiemético, antitumoral, ansiolítico y antipsicótico.**

## ¿Cómo añadir la magia del CBD a tus platos?

**¡Así es! puedes cocinar y hornear con él.** El CBD, como muchos otros compuestos del cannabis, es liposoluble. Y dado que casi siempre usamos algún tipo de grasa para cocinar, **añadir CBD a tus recetas es muy sencillo.**

Puedes hacer **brownies de CBD, gomitas de CBD y “mantequilla de cannabis”**. , un ingrediente multipropósito que se puede usar en cualquier receta que requiera mantequilla.



## El CBD puede ayudar a bajar de peso

Recientemente, se ha hablado mucho en Internet de que **el aceite de CBD es un suplemento prometedor y alternativo para perder peso**. Sin embargo, ¿hay algo de cierto en esto? ¿Puede el CBD ayudar realmente a perder peso? **La respuesta potencial sí, pero no de forma directa.**

Sobre todo, porque aún no hay un respaldo científico. Y aunque el CBD está asociado con la **disminución del apetito**, no se puede decir que se correlacione con **la pérdida de peso**.

## Te decimos cómo distinguir el CBD real de las imitaciones

Te decimos cómo distinguir el CBD real de las imitaciones

-  No se puede consultar los resultados de sus análisis químicos en algún lado
-  La etiqueta contiene frases publicitarias demasiado buenas para ser reales
-  No se especifican las cantidades por porción
-  El precio es muy barato
-  Ingredientes incluidos que no se deben consumir
-  Viene en frasco de plástico o transparente