

# De Wereld Van CBD

Handig om te weten





Cannabis Sativa (de plant die beter bekend staat als hennep) wordt al eeuwenlang beschouwd als een botanische krachtpatser vanwege zijn medicinale eigenschappen. Hoewel de plant in het moderne medicinale tijdperk enigszins is verwaarloosd, is er de laatste jaren weer meer belangstelling voor de plant en zijn therapeutische potentie.

De populariteit van hennep als een natuurlijke remedie is te danken aan de vele verbindingen die in de plant worden aangetroffen, waaronder een fyto-cannabinoïde die bekend staat als cannabidiol of de CBD.

De laatste jaren is intensief onderzoek verricht om het potentieel van CBD op het gebied van gezondheid te onderzoeken, en het gebruik ervan is in een verbazingwekkend tempo toegenomen.



## Wat is CBD eigenlijk?

Deze uitgebreide beginnersgids over de wereld van CBD vindt u hier. We leggen uit wat het is, waar het vandaan komt, waar het voor gebruikt wordt en nog enkele andere feiten die u wellicht niet kent.

# Wat is CBD?

CBD (afkorting van cannabidiol) is een niet bedwelmende plantaardige verbinding die in relatieve overvloed in hennep wordt aangetroffen. CBD is het belangrijkste actieve ingrediënt in op hennep gebaseerde producten, waaronder oliën, tincturen, voedingswaren, geneesmiddelen en huidverzorgingsproducten.

## Hoe werkt CBD in op het menselijk lichaam

CBD werkt door een wisselwerking met het Endocannabinoïde systeem (ESC), een complex celsignaleringsnetwerk dat overal in het lichaam te vinden is. Dit systeem regelt vele vitale functies, waaronder slaap, stemming, pijn, eetlust en geheugen en helpt het evenwicht in het lichaam te bewaren.

Wanneer CBD wordt geconsumeerd, activeert het Cannabinoïden concentraties. Dit helpt het ECS om het lichaam in balans en gezond te houden.

Door te begrijpen hoe CBD het lichaam beïnvloedt, kunnen we beter begrijpen hoe CBD kan helpen bij ontspanning. Maar laten we, voordat we ingaan op de mogelijke werkingsmechanismen, eerst uitzoeken waar CBD vandaan komt.

### CB1

Deze receptoren bevinden zich hoofdzakelijk in de hersenen en in het centrale en perifere zenuwstelsel.

### CB2

Deze receptoren worden voornamelijk aangetroffen in de perifere organen, vooral in cellen die verband houden met het immuunsysteem.

# CBD geschiedenis

Hennep vindt zijn oorsprong in Centraal-Azië en is vermoedelijk rond 1200 v. Chr. Naar Europa gekomen, waarna het zich over de hele wereld verspreidde. Ook toen al werd de plant vooral gebruikt voor zijn geneeskrachtige werking: volksremedies en primitieve geneesmiddelen maakten gebruik van verschillende delen van de hennepplant om complicaties bij bevallingen, stuip trekkingen, dysenterie, artrose, reuma en zelfs slapeloosheid te-

1200 BC

De verbinding CBD werd voor het eerst ontdekt in het jaar 1940. Destijds waren wetenschappers echter meer geïnteresseerd in een andere fyto-cannabinoïde in hennep waaronder THC, waarover we het later in deze gids zullen hebben. In 1946 leidde Dr. Walter S. Loewe de eerste CBD –tests op proefdieren, waarbij hij concludeerde dat CBD hun mentale toestand niet veranderde. In datzelfde jaar ontdekte een onderzoeksteam onder leiding van professor Raphael Mechoulam (algemeen erkend als de grootvader van het cannabisonderzoek) het Endocannabinoïde systeem (ESC) en de driedimensionale structuur van CBD – twee ontdekkingen die CBD in de schijnwerper zouden zetten en ons begrip

1940's

Kort daarna brachten Britse apothekers de eerste CBD-olie voor therapeutisch gebruik op de markt. Het onderzoek naar de potentiële gezondheidsvoordelen van CBD bleef wereldwijd aan kracht winnen, aangemoedigd door belangrijk onderzoek in de jaren 1980 naar het potentieel van CBD voor de behandeling van epilepsie.

1980's

Tegen 2007 waren vergunningen voor hennep teelt verleend aan twee boeren in North Dakota en in 2014 ondertekende de Amerikaanse president Barack Obama de 'landbouwwet' waarbij onderzoeksinstituten toestemming kregen om te beginnen met proefprogramma's voor hennep teelt.

2007

Een latere wijziging van de landbouwwet in 2018 scheidde CBD en hennep volledig van geplande drugs die verboden zijn door de Controlled Substances Act, wat betekende dat van hennep afgeleide CBD niet meer kon worden behandeld als een illegale drug. In datzelfde jaar keurde de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA) het eerste orale CBD-medicijn, Epidiolex, goed voor de behandeling van aanvallen bij epilepsiepatiënten van 2 jaar en ouder.

2018

Momenteel wordt CBD gebruikt in de farmacie, voor therapeutische doeleinden en in cosmetica. Tevens wordt het gebruik ervan bestudeerd voor zijn potentieel voor gewichtsverlies.

NU

## Is CBD olie gemaakt van Marihuana?

**Het lijkt erop dat veel mensen onzeker zijn over waar CBD vandaan komt, en ze vragen zich vaak af of hennep en marihuana dezelfde planten zijn.**

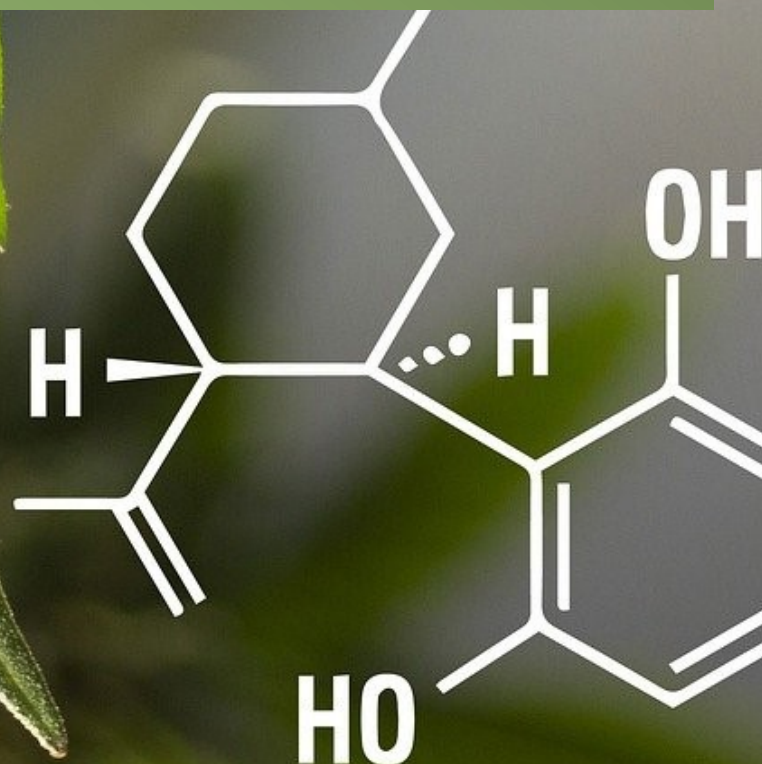
Technisch gezien is het antwoord op deze vraag “soms”, CBD olie kan namelijk zowel van hennep als van marihuana gemaakt worden.

**Hoewel beide afkomstig zijn van de cannabissoort Cannabis Sativa, verschillen hun chemische eigenschappen aanzienlijk.**

Hennep is de niet-bedwelmende vorm van cannabis, die voornamelijk voor industriële en landbouwdoeleinden wordt geteeld. Het is een classificatie van de Cannabis Sativa plant die rijk is aan CBD en slechts sporenhoeveelheden van de bedwelmende fyto-cannabinoïde Tetrahydrocannabinol (THC), d.w.z. minder dan 0,2%.

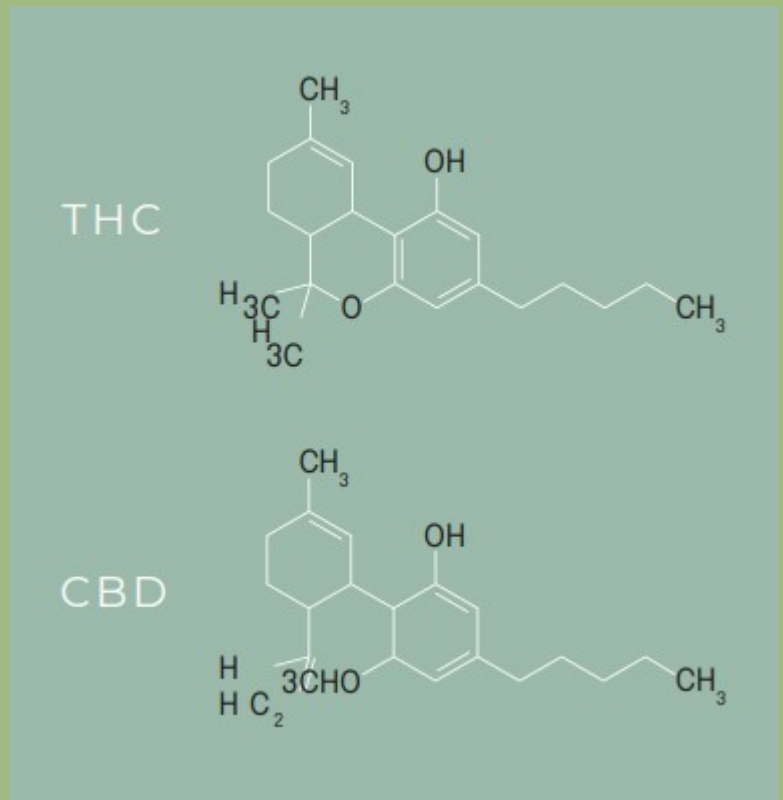
Anderzijds is marihuana een vorm van Cannabis Sativa die hoge concentraties THC (tot soms wel 40%) en wordt hoofdzakelijk gekweekt voor recreatieve en medische doeleinden.

Dus als het gaat om CBD olie, is het belangrijk om te achterhalen uit welke plantensoort het is verkregen.



# Wat is THC?

Tetrahydrocannabinol (THC), is een van de meer dan 100 Cannabinoïden die in de cannabisplant voorkomen. In tegenstelling tot CBD is THC bedwelmend en verantwoordelijk voor het ontstaan van de “high” die vaak met cannabisgebruik wordt geassocieerd.



## CBD vs THC

CBD en THC zijn beide Cannabinoïden die van nature voorkomen in de Cannabis Sativa plant. Hoewel beide verbindingen verschillende medicinale toepassingen hebben, verschillen ze op een belangrijk punt: THC is bedwelmend en CBD niet.

EIGENSCHAPPEN	CBD	THC
Gebruik is illegaal	Nee	Nee
Kan euforie opwekken	Nee	Ja
Bijwerkingen	Soms, maar zeer zeldzaam	Kan een high veroorzaken
Komt naar voren bij drugstesten	Nee, indien het TCH Gehalte laag is <0.01%	Ja
Ondersteunt de geestelijke gezondheid	Ja	In specifieke gevallen
Veilig in gebruik	Ja	Meer onderzoek nodig
Heeft bewezen medische toepassingen	Ja	Ja

**Alle CBD-producten die via Wen's in te kopen zijn, hebben een niet detecteerbaar THC-gehalte (<0,01%)**

# Kan je high worden van CBD?

Dit is een veel voorkomende vraag onder mensen die nieuw zijn op het gebied van CBD.

**Het antwoord is nee.**

Cannabidiol is 100% niet bedwelmend. Dit betekent dat het, in tegenstelling tot THC, geen geestverruimende effecten heeft.

Dit wordt gekenmerkt door een onderzoek uit 2016 waaruit bleek dat actieve THC aanzienlijke fysieke en psychologische effecten veroorzaakt, waaronder een verhoogde hartslag en euforie, terwijl CBD geen invloed had op de hartslag, bloeddruk of cognitieve functie.





## Is CBD verslavend?

Nee. CBD veroorzaakt geen bedwelmende of verslavende effecten.

Volgens een rapport uit 2017 van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) gaven de resultaten van een uitvoerig gecontroleerd experimenteel onderzoek bij mensen aan dat CBD niet in verband werd gebracht met misbruikpotentieel. Bovendien zou CBD zelfs kunnen helpen bij de behandeling van drugsverslaving.

## Is CBD legaal?

In Nederland wordt elk cannabis afgeleid product dat minder dan 0,2% THC bevat, beschouwd als veilig en legaal voor consumptie.

CBD-producten worden momenteel gereguleerd door de regering. Alleen CBD-producten die door laboratoria van derde partijen zijn getest op veiligheid en CBD- en THC-gehalte, komen in aanmerking voor een vergunning.

De producten welke Wen's verkoopt voldoen aan bovenstaande criteria.

# Wat is het verschil tussen CBD olie & hennep olie?

De termen “CBD olie” en “Hennepolie” worden vaak door elkaar gebruikt. Er is echter een groot verschil-hun oorsprong van extractie.

CBD olie is afkomstig van hennep, maar is een brede term die wordt gebruikt om elke olie te beschrijven die CBD bevat. In bepaalde gevallen kunnen CBD oliën worden verkregen uit andere stammen van de plant die een hoger percentage THC bevatten.

Anderzijds is hennepolie (vaak hennepzaadolie genoemd) een natuurlijk extract zaadolie dat uit hennepzaad wordt verkregen door koude persing.

Het bevat essentiële vetzuren en andere voedingsstoffen.



**Simpel gezegd wordt hennepolie dus altijd gewonnen uit de hennepplant, terwijl CBD olie kan worden gewonnen uit andere varianten van Cannabis. Onthoud gewoon: hennep olie kan CBD olie worden genoemd, maar CBD olie is niet altijd hennepolie.**

## Wat zijn de potentiële voordelen van CBD?

Nu we de eigenschappen van CBD in detail hebben besproken, komen we bij het belangrijke deel:

# De potentiële voordelen



## Invloed op stress en angst

Onderzoek wijst uit dat CBD mensen kan ondersteunen die lijden aan stress en angst. In een onderzoek uit 2019 werden bijvoorbeeld de angstniveaus gemeten van 57 mannen voor een publiek-sprekende gebeurtenis, nadat ze CBD-olie (100mg, 300mg of 600mg) of een placebo hadden gekregen, minder symptomen van angst vertoonden dan degenen die een placebo of de 100mg dosis kregen.

(in deze studie werden zeer hoge doses CBD gebruikt en we raden niet aan meer te nemen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 70mg)

Sommige dierstudies hebben ook aangetoond dat CBD aanzienlijke anxiolytische (angst verlichtende) effecten kan hebben, als gevolg van de manier waarop het samenwerkt met receptoren en chemische stoffen in de hersenen.



## Effecten op ontstekingen en pijn

Verschillende studies, voornamelijk met dieren, hebben aangetoond hoe CBD kan helpen bij het ondersteunen van gezondheidsproblemen zoals chronische pijn en ontstekingen, door de Endocannabinoïde-receptoractiviteit te beïnvloeden en door een wisselwerking met neurotransmitters

Een onderzoek bij dieren toonde bijvoorbeeld aan dat het aanbrengen van CBD-crème op de gewrichten van ratten de potentie had om zwelling te verminderen en de houding van de ledematen te versterken. Een andere studie toonde aan dat CBD gebruikt bij ratten met osteoartritis en osteoartritis, door de gewrichtspijn op een dosis-afhankelijke manier te blokkeren en toekomstige zenuwschade en gerelateerde pijn in artritische gewrichten te voorkomen.

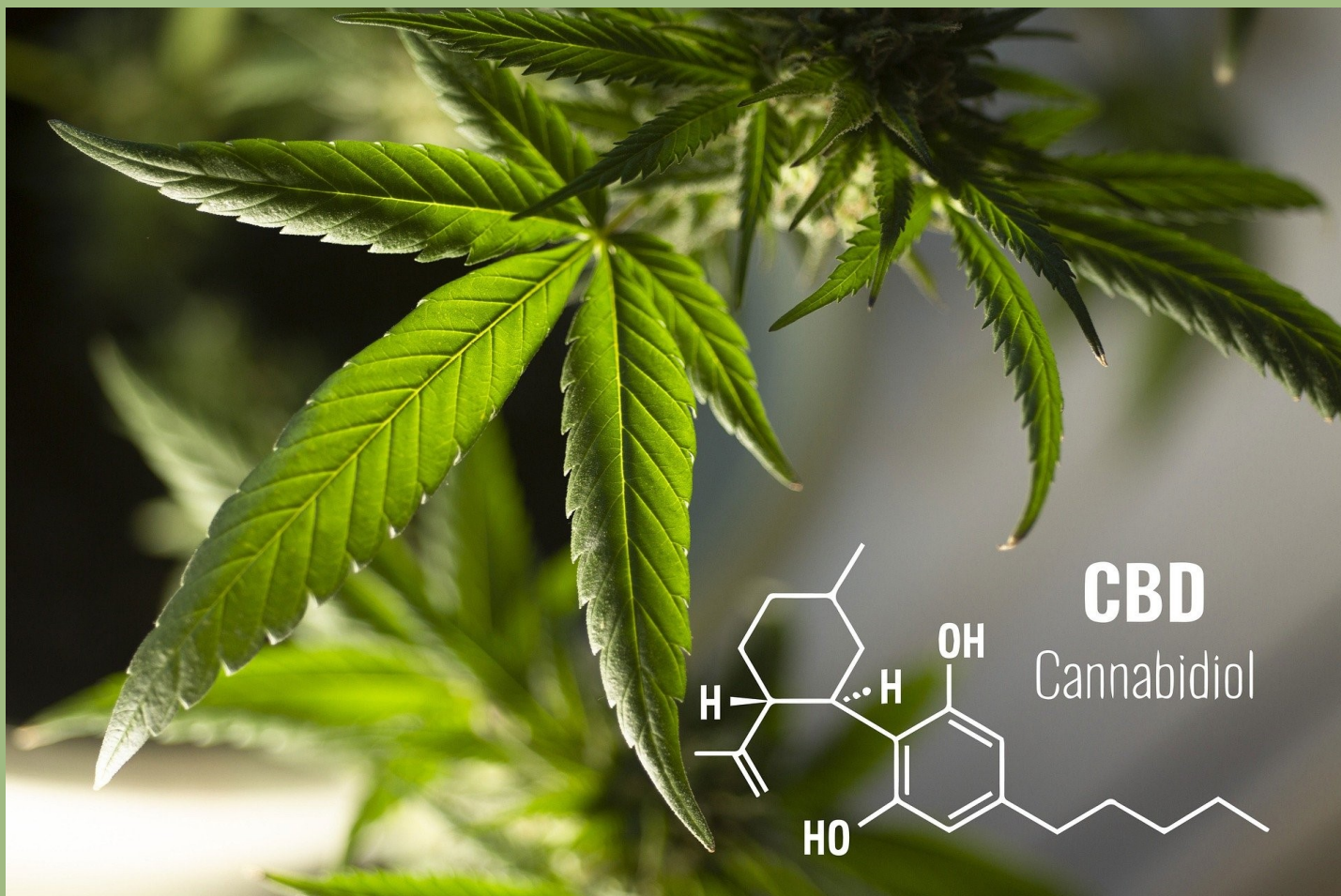


## Invloed op stemming en slaap

Studies hebben aangetoond dat CBD de slaap kan ondersteunen. Een van de manieren waarop het dit doet, is door de hoeveelheid adenosine die door het lichaam wordt geproduceerd, te beïnvloeden.

Adenosine is een stof die het gevoel van vermoeidheid regelt: Een hoog adenosine-niveau helpt ons in slaap te vallen en een laag niveau helpt ons wakker te blijven. CBD verhoogt het adenosineniveau niet, maar het te reguleren zodat het overeenkomt met het circadiane ritme van het lichaam, wat een normaal slaappatroon ondersteunt.

Bovendien hebben studies onderzocht hoe CBD samenwerkt met de GABA- en serotoninereceptoren in de hersenen om ontspanning en slaap te bevorderen. GABA is de belangrijkste remmende neurotransmitter in ons lichaam. Dit helpt om overmatige hersenactiviteit te voorkomen en ontspanning te bevorderen. Serotonine is een neurotransmitter die helpt angst te verminderen en de stemming te verbeteren. Beide helpen om beter te slapen.



## Soorten CBD

Wil je CBD nemen maar weet je niet hoe? Hoewel er veel producten op de markt zijn, kan het moeilijk zijn de juiste voor u te kiezen. Wij zullen u begeleiden door de verschillende manieren waarop u CBD in uw dagelijkse routine kunt opnemen.

Of u nu een langdurige aandoening wilt behandelen of gewoon meer wilt weten over de voordelen, wij staan voor u klaar.

## CBD olie capsules

De meest gebruikelijke vorm is Orale inname—bij voorkeur in capsule vorm. De dosering

Is eenvoudig en veel mensen zijn gewend tabletten of capsules in te nemen, zodat het vertrouwd aanvoelt.

De juiste dosering is belangrijk bij het gebruik van CBD. Het stelt u ook in staat om nauwkeurig te beoordelen hoeveel CBD u dagelijks inneemt. Iedereen heeft andere behoeften en reageert anders op CBD. Daarom is het belangrijk dat u met een kleine dosering begint en deze dan langzaam verhoogt. De gemakkelijkste manier om dit te doen is met behulp van capsules.

Maar onthoudt dat het tussen de 20 en 45 minuten kan duren voordat CBD volledig in het lichaam is opgenomen, dus neem nooit meer dan de aanbevolen hoeveelheid. Als je voor de eerste keer CBD neemt, moet je zeker eerst capsules proberen.

Hoe neemt u CBD capsules in?

Gewoon de capsule innemen en met wat water doorslikken. Begin met een CBD-capsule van 10 mg—dit is een goede hoeveelheid om mee te beginnen. Dit zal het voor u ook gemakkelijker maken om het effect op uw gezondheid te begrijpen en te beoordelen. De capsules zijn ook verkrijgbaar in vegan vorm—ideaal voor mensen die een plantaardig dieet volgen, aangezien veel capsules ingrediënten van dieren kunnen bevatten.



# CBD olie

## Bent u al bekend met CBD?

Of heb je een sterkere dosis nodig dan de capsules bieden? Dan moet je overstappen op CBD-olie. Doe gewoon een paar druppels onder uw tong en houdt ze daar ongeveer 20 sec. Op deze manier komt de CBD snel en effectief in de bloedbaan terecht en biedt het een goedkopere oplossing voor dagelijks gebruik. Het is belangrijk om op de hoeveelheid te letten. Met een pipetdispenser (die bij de olie geleverd wordt) is het gemakkelijk om meer (en veel meer) te nemen dan je eigenlijk nodig hebt.

Onze CBD olie is verkrijgbaar in verschillende concentraties. Kies uw CBD –sterkte dus met wijsheid, rekening houdend met de hoeveelheid CBD en de reden dat u het neemt. De hoeveelheid CBD die nodig is voor een rustgevende slaap is bijvoorbeeld veel lager dan de hoeveelheid die nodig is voor pijnbestrijding.

Daarom is het altijd raadzaam te beginnen met een lage dosering en deze vervolgens te verhogen tot de hoeveelheid die bij uw behoeften past. Neem uw tijd en u zult weten wanneer u het optimale comfortpunt hebt bereikt.

## Begin laag, doe het rustig aan!

Welke CBD olie is perfect voor beginners? De 5% CBD olie is de juiste olie voor CBD beginners om de voordelen van CBD te testen. Of geeft u de voorkeur aan een hoger effect en krijgt u meer voor uw geld? Dan is de 40% CBD olie precies goed. Het biedt de hoogste concentratie CBD per druppel en is de betere optie voor degene die regelmatig grotere hoeveelheden consumeren.



## **CBD cremes & balsems**

### **Bent u al bekend met CBD?**

Oliën en capsules werken na inname op het hele lichaam. Wanneer het echter gaat om pijn in een gewricht of ledemaat, moet de aandacht gericht worden op het eigenlijke probleem—of dat nu een pijnlijk gewricht is of spiepijn. Met gerichte producten kunt u het CBD –effect precies krijgen waar u het het meeste nodig heeft.

Er zijn verschillende soorten geuren en sterktes verkrijgbaar.



## CBD snacks en candy

Maar wat als je CBD in je dieet opneemt?

Snacks zijn een super manier om je lichaam kennis te laten maken met CBD. Als je echter een bepaalde dosering probeert te bereiken, moet je altijd even kijken naar de voedingsinformatie van de snack of candy.

Veel van deze hebben niet de dosering die je nodig hebt.

Er zijn diverse soorten snacks, super foods en snoepjes verkrijgbaar.



## CBD voor dieren

CBD (cannabiol) is een veilige, niet bedwelmende verbinding die voorkomt in cannabis. Het wordt een steeds populairder supplement voor mensen, maar hoe zit het met CBD voor dieren? Hoewel onderzoek naar CBD voor huisdieren nog in de kinderschoenen staat, wijst het eerste bewijs erop dat de verbinding veilig en effectief is bij het verminderen van ontstekingen en pijn als gevolg van artritis en andere chronische aandoeningen bij dieren. Het kan ook helpen bij het verminderen van angst bij zowel katten als honden.

## Wat is mijn juiste CBD Dosering?

De Dosering varieert van persoon tot persoon en is afhankelijk van een aantal factoren zoals gewicht, lengte en de redenen voor inname. Als u CBD-olie wilt nemen, raden wij u aan eerst 1-2 druppels te nemen om te zien hoe uw lichaam reageert voordat u de dosis verhoogt, oftewel “proefondervindelijk”



## Wat is de maximale aanbevolen CBD dosering?

De overheid beveelt een maximale totale dagelijkse dosis CBD van 70mg aan. Dit is inclusief eventuele aanvullende producten, dus zorg ervoor dat u binnen deze dosering blijft. Terwijl u deze richtlijnen volgt, kunt u uw dagelijkse dosering beheren op basis van wat voor u het beste werkt, en verschillende CBD-producten combineren indien gewenst.

## Hoe moet ik CBD bewaren?

Als we het hebben over het bewaren van CBD producten is het belangrijk om deze te beschermen tegen licht, lucht en temperatuur. Wanneer u dit doet, heeft u langer plezier qua houdbaarheid van uw CBD producten.



### LICHT:

Bewaar uw producten in een donkere kamer of kast, zonder overmatig licht.



### ZUURSTOF:

Zorg ervoor dat uw CBD-producten volledig afgesloten zijn wanneer ze niet gebruikt worden, om overtollige zuurstof en andere verontreinigende stoffen buiten te houden.



### HITTE:

Bewaar uw producten bij of onder kamertemperatuur (ongeveer 20°C), uit de buurt van mogelijke warmtebronnen. Bewaren in de koelkast kan een veilige methode zijn, maar door de lage temperaturen kan de olie gaan schiften, dus de fles goed schudden voor gebruik. Voor langdurige opslag kunt u de producten in de vriezer leggen.

### Meer tips voor effectieve opslag:

- Bewaar uw producten in hun oorspronkelijke verpakking. CBD-olie, bijvoorbeeld, wordt meestal verkocht in luchtdichte, donkere glazen flessen die speciaal zijn ontworpen om overtollig licht en lucht buiten te houden.
- Bewaar vloeibare en crème-producten rechtop.
- Gebruik elke keer dat u CBD-olie inneemt een schone pipet of een schoon gebruiksvoorwerp om het product te beschermen tegen verontreiniging.

### Wat is de houdbaarheid van CBD-producten?

- CBD-producten hebben gewoonlijk een houdbaarheid van 1 tot 2 jaar, waarna ze beginnen te ontbinden en hun werking verliezen.
- De houdbaarheid van CBD-producten hangt af van een aantal factoren, waaronder de kwaliteit, de ingrediënten, het extractieproces, de verpakking en de opslag.
- Een onaangename geur, een onsmakelijke smaak en een verandering in kleur en consistentie kunnen tekenen zijn dat uw product over datum is.

## Mogelijke CBD Bijwerkingen

Zoals aan het begin van deze gids vermeld, heeft CBD op iedereen een ander effect. Hoewel er geen ernstige bijwerkingen zijn gerapporteerd van CBD consumptie, is het aanbevolen dat u begint met het consumeren van lage doses en langzaam de hoeveelheid verhoogt als u geen bijwerkingen ervaart.

### Enkele ongewone potentiële bijwerkingen van CBD zijn:

- Misselijkheid
- Droge mond
- Lichthoofdigheid
- Slaperigheid
- Lage bloeddruk
- Veranderingen in eetlust
- Stemningswisselingen
- Angst
- Duizeligheid
- Diarree

CBD - olie kan ook de leverenzymen doen stijgen, dus als u lijdt aan een leverziekte of een langdurige leveraandoening hebt, moet u CBD-producten alleen gebruiken onder de deskundige zorg en begeleiding van uw arts. Dit zelfde geldt wanneer u überhaupt onder behandeling van een arts bent, communiceer en raadpleeg dat u van plan bent CBD-producten te gaan gebruiken aan uw arts.

**CBD-olie is ten tijden van zwangerschap en borstvoeding ook raadzaam om dit in overleg met arts, huisarts of deskundige te doen. CBD-olie kan mogelijke risico's hebben voor de ontwikkeling van uw baby.**

## Waarom CBD via Wen's?

Wen's werkt met diverse gerenommeerde CBD merken welke werken volgens hoge specificaties, met een hoog CBD gehalte en een ultra laag tot geen THC-gehalte. De oogst van deze merken zijn biologisch geteeld en verwerkt met de nieuwste productietechnologieën om een zeer zuiver CBD-distillaat met een breed spectrum te kunnen produceren.

Deze merken hebben verschillende verwerking en extractiemethodes waardoor er bij Wen's veel variatie aan mogelijkheden zijn voor de juiste inname van CBD. Deze merken zijn werken met externe test laboratoria om zo ook daarin te voldoen aan de regelgevingen die per land en de overheid worden bepaald.

Wen's heeft jarenlange ervaring met allerlei CBD-producten en kan vanuit daaruit diverse producten, adviezen, workshops en behandelingen in bij voorbeeld de vorm van massages.

Doelgericht met u samen aan de slag.

Zo is er voor ieder wat Wen's.





# Wen's

Wen's

Stationsweg 175 B (bezoek adres)

3771 VG Barneveld

06-13138300

[info@wensmedicinalerecepten.nl](mailto:info@wensmedicinalerecepten.nl)

[info@wensworkshops.nl](mailto:info@wensworkshops.nl)