

# CBD:N MAAILMA

KAIKKI MITÄ  
SINUN TULEE  
TIETÄÄ

NATURECAN

# SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
Mitä CBD on?	4
Miten CBD on vuorovaikutuksessa ihmiskehon kanssa?	4
CBD:n historia	5
Onko CBD-öljy valmistettu marihuanasta?	6
Mitä THC on?	7
CBD vai THC	7
Onko CBD huumaavaa?	8
Voiko CBD aiheuttaa riippuvuutta?	9
Onko CBD laillista?	9
Mitä eroa on CBD-öljyllä ja hamppuöljyllä?	10
Mitkä ovat CBD:n mahdolliset edut?	11
Vaikutukset stressiin ja ahdistukseen	12
Vaikutukset tulehdukseen ja kipuun	13
Vaikutukset mielialaan ja uneen	14
CBD:n muodot	15
Mikä on CBD-annokseni?	22
Kuinka säilyttää CBD?	23
Mahdolliset CBD:n sivuvaikutukset	24
Miksi valita Naturecan?	25
Miksi öljymme on markkinoiden johtava?	27
CBD-uinto- ja jalostusprosessit	28
Naturecan-laatu- ja turvallisuustestaus	31
Suosituksia	32
FAQ's	34
Viittaukset	36

**Vuosisatojen ajan Cannabis sativaa (kasvi, joka tunnetaan yleisemmin hamppuna) on pidetty kasvitieteellisenä voimatekijänä sen lääkinnällisten ominaisuuksien vuoksi. Huolimatta siitä, että sitä on laiminlyöty nykyaikaisella lääkekaudella, kiinnostus kasvia ja sen terapeuttisia mahdollisuuksia kohtaan on herännyt uudelleen viime vuosina.**

Hampun suosio luonnollisena lääkkeenä johtuu siitä, että kasvista löytyy monia hyödyllisiä yhdisteitä, joista yksi on fytokannabinoidi, joka tunnetaan nimellä kannabidioli tai CBD.

Viime vuosina on tehty intensiivistä tutkimusta CBD:n mahdollisuuksia terveydenhallinnan kannalta, ja sen käyttö on kasvanut hämmästyttävää vauhtia.

Tällä hetkellä lähes 1,6 miljoonaa ihmistä käyttää hamppua Iso-Britanniassa ja tämä määrä jatkaa vain kasvuaan.

## MITÄ CBD SITTEEN OIKEASTI ON?

Tämö on kattava aloittelijaoppaamme CBD:n maailmaan. Selitämme, mitä se on, mistä se tulee, mihin sitä käytetään ja joitain muita faktoja, joita et ehkä vielä tunne.

# MITÄ CBD ON?

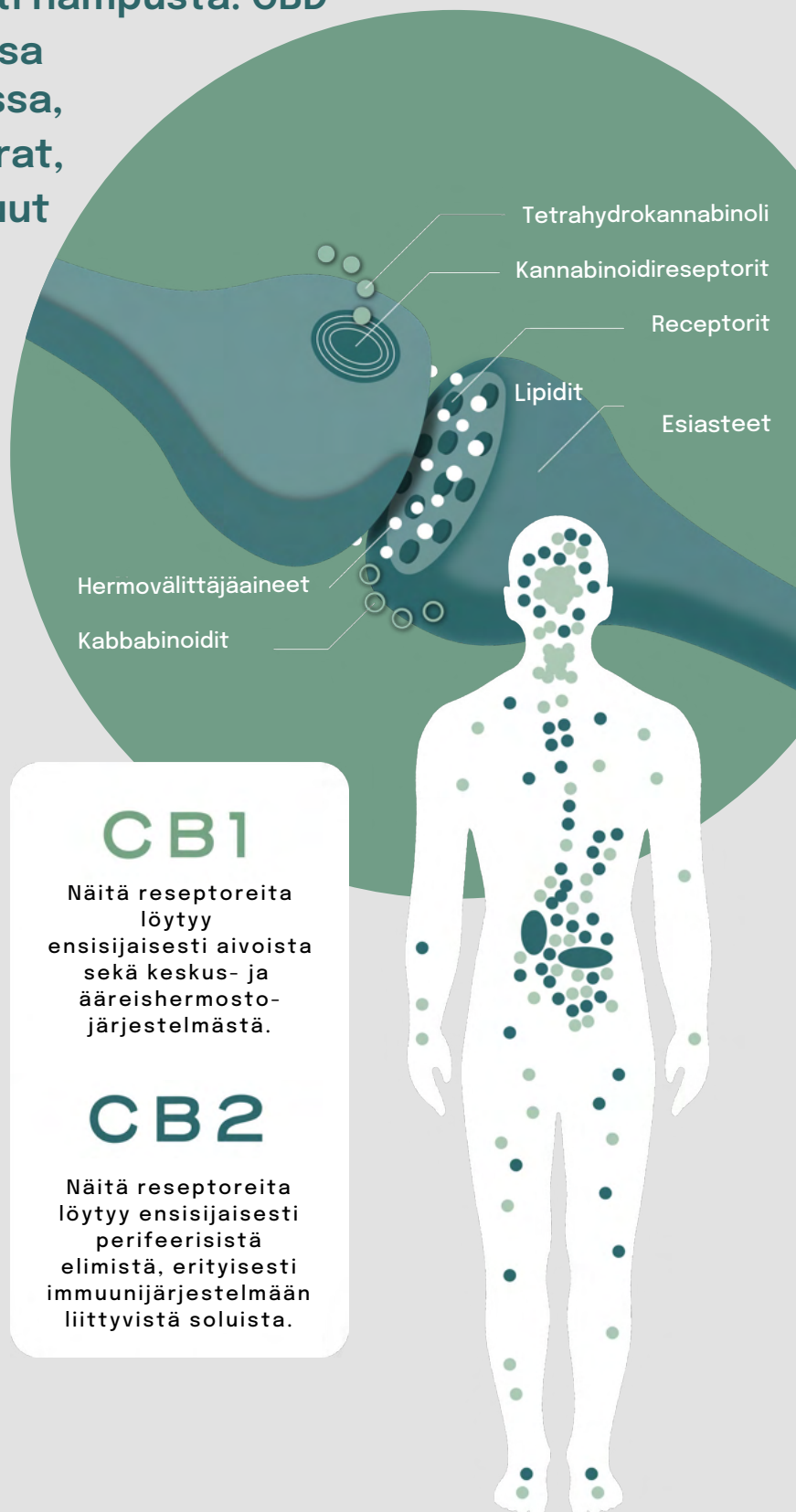
**CBD (lyhenne sanoista kannabidiol) on huumaamaton kasvipohjainen yhdiste, jota löytyy suhteellisen runsaasti hampusta. CBD on tärkein aktiivinen ainesosa hampupohjaisissa tuotteissa, mukaan lukien öljyt, tinktuurat, elintarvikkeet, voiteet ja muut ihonhoitotuotteet.**

Miten CBD on vuorovaikutuksessa ihmiskehon kanssa?

CBD toimii vuorovaikutuksessa endokannabinoidijärjestelmän (ECS) kanssa, joka on monimutkainen solusignaalintiverkosto, joka löytyy kaikkialta kehosta. Tämä järjestelmä säätelee monia elintärkeitä toimintoja, mukaan lukien unta, mielialaa, kipua, ruokahalua ja muistia, ja auttaa ylläpitämään kehon tasapainotilaa.

Kun CBD:tä nautitaan, se stimuloi kannabinoidireseptoreita ECS:ssä ja lisää endokannabinoidien pitoisuuksia, mikä tukee ECS:ää pitämään kehon tasapainossa ja terveenä.

Ennen kuin perehdymme CBD:n mahdollisiin käyttötarkoituksiin ja vaikutuksiin, kerromme ensin mistä CBD on peräisin.



## CB1

Näitä reseptoreita löytyy ensisijaisesti aivoista sekä keskus- ja ääreishermostojärjestelmästä.

## CB2

Näitä reseptoreita löytyy ensisijaisesti perifeerisistä elimistä, erityisesti immuunijärjestelmään liittyvistä soluista.

# CBD:N HISTORIA

1,200 EAA.

Hamppu on peräisin Keski-Aasiasta ja sen uskotaan saapuneen Eurooppaan noin 1,200 eaa., ennen kuin se levisi myöhemmin kaikkialle maailmaan. Jo tuolloin kasvia hyödynnettiin pääasiassa sen lääketieteellisten hyötyjen vuoksi, muuttamalla se kansanlääkkeeksi ja primitiiviseksi lääkkeeksi, joissa käytettiin hampukasvin eri osia mm. synnytyksen aiheuttamien komplikaatioiden, kouristuksien, punataudin, niveltulehduksen, reuman ja jopa unettomuuden hallintaan.

1940

**CBD-yhdiste löydettiin alun perin 1940-luvulla**, vaikka tutkijat olivat tuolloin kiinnostuneempia toisesta hampun fytokannabinoidista, joka tunnetaan nimellä THC. Puhumme tästä myöhemmin oppaassa. Vuonna 1946 tohtori Walter S. Loewe teki ensimmäisen CBD-testauksen laboratorioeläimillä ja saapui tulokseen, että CBD:llä ei ole vaikutetusta niiden henkiseen tilaan.

Samana vuonna professori Raphael Mechoulamin johtama tutkimusryhmä (joka tunnetaan yleisesti kannabistutkimuksen isoisänä) löysi endokannabinoidijärjestelmän (ECS) ja CBD:n kolmiulotteisen rakenteen - kaksi löytöä, jotka nostivat CBD:n parrasvaloihin ja muuttivat meidän kannabiksen ymmärtämistä.

1980

Pian sen jälkeen brittiläiset farmakologit julkaisivat ensimmäisen terapeuttiseen käyttöön tarkoitetun CBD-öljyn. CBD:n mahdollisia terveyshyötyjä koskeva tutkimus jatkui ympäri maailmaa, mitä katalysoi 1980-luvulla tehty tärkeä tutkimus CBD:n mahdollisuuksista hoitaa [epilepsiaa](#).

2007

Vuoteen 2007 mennessä hampun viljelyluvut oli myönnetty kahdelle maanviljelijälle Pohjois-Dakotassa, ja vuonna 2014 Yhdysvaltain presidentti Barack Obama allekirjoitti "Farm Bill", joka valtuutti tutkimuslaitokset aloittamaan hampunviljelyohjelmien pilotoinnin.

2018

Myöhemmin vuonna 2018 tehty maatalouslakimuutos erotti CBD:n ja hampun kokonaan valvotuista aineista säädetyistä lääkkeistä, mikä tarkoitti, että hampusta johdettua CBD:tä ei voitu enää käsitellä laittomana lääkkeenä. Samana vuonna Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkevirasto (FDA) hyväksyi ensimmäisen kannabidiolin (CBD) suun kautta otettavan lääkkeen, Epidiolexin, epilepsia-kohtausten hoitoon yli 2-vuotiailla potilailla.

TÄNÄÄN

Tällä hetkellä CBD:tä käytetään lääkkeissä, terapioiden ja kosmetiikassa, ja sen käyttöä tutkitaan sen potentiaalinsa vuoksi painonpudotusohjelmissa.

## ONKO CBD-ÖLJY VALMISTETTU MARIHUANASTA?

**Monet ihmiset eivät ole varmoja siitä, mistä CBD on peräisin ja he usein ihmettelevät, ovatko hamppu ja marihuana samoja kasveja.**

Teknisesti vastaus tähän kysymykseen on "joskus", koska CBD-öljyä voidaan valmistaa joko hampusta tai marihuanasta.

**Vaikka molemmat ovat peräisin kannabislajista Cannabis sativa, niiden kemialliset ominaisuudet eroavat huomattavasti.**

Hamppu on kannabiksen huumaamaton muoto, jota viljellään pääasiassa teollisiin ja maataloustarkoituksiin. Se on luokitus Cannabis sativa -kasvista, joka sisältää runsaasti CBD:tä ja vain pieniä määriä huumaavaa fytokannabinoiditetrahydrokannabinolia (THC), eli alle 0,2%.

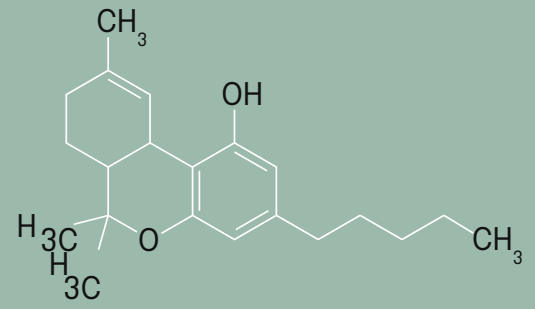
Toisaalta marihuana on Cannabis sativan muoto, joka sisältää korkeita pitoisuuksia THC:tä (jopa 40%) ja jota viljellään pääasiassa virkistys- ja lääketieteellisiin tarkoituksiin.

Joten kun on kyse CBD-öljystä, on tärkeää tunnistaa, mistä kasvilajista se on uutettu.

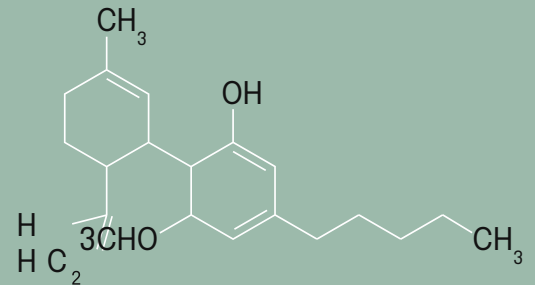
# MITÄ THC ON?

Tetrahydrocannabinol (THC) on yksi yli 100 kannabinoidista, joita löytyy kannabiksessa. Toisin kuin CBD, THC on päihdyttävä ja on vastuussa kannabiksen käyttöön usein liittyvän huumaavan olotilan luomisesta.

THC



CBD



## CBD VAI THC?

CBD ja THC ovat molemmat kannabinoideja, joita esiintyy luonnollisesti Cannabis sativa -kasvissa. Vaikka molemmilla yhdisteillä on erilaisia lääketieteellisiä käyttötarkoituksia, ne eroavat toisistaan yhdellä tärkeällä tavalla: THC on päihdyttävä ja CBD ei ole.

Ominaisuudet	CBD	THC
Laillista käyttöä	Kyllä	Ei
Voi aiheuttaa euforiaa	Ei	Kyllä
Sivuvaikutukset	Vain muutama	Huumaava
Näky huumetestissä	Ei, jos tuotteen THC-pitoisuus on <0,01%	Kyllä
Tukee mielenterveyttä	Kyllä	Eriytistapauksissa
Turvallinen käyttää	Kyllä	Mahdollisesti
Lääketieteellinen käyttö	Kyllä	Kyllä

*KAIKISSA NATURECANIN CBD-TUOTTEISSA ON HAVAITSEMATON MÄÄRÄ THC:TÄ (<0,01%).*

# ONKO CBD HUUMAAVAA?

Tämä on toinen yleinen kysymys ihmisten keskuudessa, jotka eivät ole tutustuneet CBD:hen.

## VASTAUS ON EI.

**Kannabidioli on 100% ei-päihdyttävä,** mikä tarkoittaa, että sillä ei ole mieltä muuttavia vaikutuksia, toisin kuin THC:llä

Tätä havainnollistaa vuonna 2016 tehty tutkimus, joka osoitti, että aktiivinen THC aiheutti merkittäviä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia, mukaan lukien lisääntynyt syke ja euforia, kun taas CBD ei vaikuttanut haitallisesti sykkeeseen, verenpaineeseen tai kognitiiviseen toimintaan.



## VOIKO CBD AIHEUTTAA RIIPPUVUUTTA?

Ei. CBD ei ole päihdyttävä tai eikä sillä ole riippuvuuteen liittyviä vaikutuksia.

Maailman terveysjärjestön (WHO) vuonna 2017 julkaiseman raportin mukaan hyvin kontrolloidun ihmisillä tehdyn kokeen tulokset osoittivat, että CBD:hen ei liittynyt väärinkäyttöpotentiaalia. Lisäksi CBD saattaa jopa auttaa huumeriippuvuuden hoidossa.

## ONKO CBD LAILLISTA?

Euroopassa kaikkia kannabiksesta valmistettuja tuotteita, jotka sisältävät alle 0,2% THC:tä, pidetään turvallisina ja laillisina kulutukseen.

CBD-tuotteita säätelee tällä hetkellä Iso-Britannian elintarvikestandardivirasto. Vain CBD-tuotteet joiden turvallisuus, ja CBD- ja THC-sisältö on testattu riippumattomasti, ovat oikeutettuja lisenssiin. Tällä hetkellä vain yrityksiä, jotka ovat hakeneet FSA:n sääntelijöiltä 31.3.21 mennessä (ja odottavat päätöstä), voidaan myydä laillisesti Iso-Britannian markkinoilla.

Naturecan CBD on testattu puolueettomasti kaikissa tuotantovaiheissa raaka-aineista valmiisiin tuotteisiin ja se on sertifioinut sisältämään vain havaitsemattomissa olevia THC-tasoja, joten se täyttää lain kaikki vaatimukset.

## MITKÄ OVAT EROT CBD-ÖLJYN JA HAMPPUÖLJYN VÄLILLÄ?

Termejä "CBD-öljy" ja "hamppuöljy" käytetään usein yhtenevästi. On kuitenkin yksi suuri ero niiden välillä - alkuperä. CBD-öljy on johdettu hampusta, mutta se on laaja termi, jota käytetään kuvaamaan mitä tahansa CBD:tä sisältävää öljyä.

Tietyissä tapauksissa CBD-öljyjä voidaan saada muista kasvikannoista, jotka sisältävät suuremman prosenttiosuuden THC:tä.

Toisaalta hamppuöljy (kutsutaan usein hampunsiemenöljyksi) on luonnollinen uute, joka on saatu hampunsiemenistä kylmäpuristamalla. Se sisältää välttämättömiä rasvahappoja ja muita ravintoaineita.

Yksinkertaisesti sanottuna hamppuöljy uutetaan aina hampukasvista, kun taas CBD-öljyä voidaan uuttaa muista kannabislajikkeista. Muista vain: hamppuöljyä voidaan kutsua CBD-öljyksi, mutta CBD-öljy ei aina ole hamppuöljyä.



# MITKÄ OVAT CBD:N MAHDOLLISET EDUT?

Selvitetyämme CBD:n ominaisuudet yksityiskohtaisesti, siirytään nyt tärkeimpään osaan – **sen mahdollisiin etuihin.**





## VAIKUTUKSET STRESSIIN JA AHDISTUKSEEN

Tutkimukset osoittavat, että CBD voi tukea ihmisiä, jotka kärsivät stressistä ja ahdistuksesta. Esimerkiksi vuonna 2019 tehdyssä tutkimuksessa mitattiin 57 miehen ahdistustasoa ennen julkista puhetilaisuutta, kun he olivat saaneet CBD-öljyä (100mg, 300mg tai 600mg) tai lumelääkettä. Tulokset osoittivat, että miehillä, joille annettiin 300mg:n CBD-annos, esiintyi vähemmän ahdistuksen oireita kuin lumelääkkeen tai 100mg:n annoksen saaneilla.

*(Tässä tutkimuksessa käytettiin erittäin suuria CBD-annoksia, emmekä suosittele ottamaan enempää kuin FSA:n suosittelema 70mg:n päivärajan). Jotkut eläintutkimukset ovat myös osoittaneet, että CBD:llä voi olla merkittäviä ahdistusta lievittävä vaikutus, koska se on vuorovaikutuksessa aivojen reseptorien ja kemikaalien kanssa.*



## VAIKUTUKSET TULEHDUKSEEN JA KIPUUN

Monet tutkimukset, joissa on mukana pääasiassa eläinkoneita, ovat osoittaneet, kuinka CBD voi auttaa tukemaan erilaisia sairauksia, kuten kroonista kipua ja tulehdusta, vaikuttamalla endokannabinoidireseptorien toimintaan ja vuorovaikutuksessa välittäjäaineiden kanssa.

Esimerkiksi eräs [eläintutkimus](#) paljasti, että CBD-voiteen levittäminen rottien niveliin saattoi vähentää turvotusta ja parantaa raajojen asentoa. Toisessa [tutkimuksessa](#) havaittiin, että CBD voisi tukea rottia, joilla on nivelrikko, estämällä nivelkipuja annoksesta riippuen ja ehkäisemällä hermovaurioita ja niihin liittyviä kipuja niveltulehduksissa.



## VAIKUTUKSET MIELIALAAN JA UNEEN

**Tutkimukset** ovat osoittaneet, että CBD voi auttaa tukemaan unta. Yksi tavoista on vaikuttaa kehon tuottaman adenosiniin määrään. Adenosini on yhdiste, joka säätelee väsymyksen tunnetta: korkeat adenosinipitoisuudet auttavat meitä nukahtamaan ja alhaisemmat tasot auttavat meitä pysymään hereillä. CBD ei lisää adenosinitasoja; Sen sijaan se auttaa säätelemään niitä niin, että ne tukevat kehon vuorokausirytmää, mikä auttaa normaalia unirytmää.

Lisäksi **tutkimukset**, jotka tutkivat yhteyttä CBD:n ja parantuneen unen välillä, korostavat, kuinka CBD on vuorovaikutuksessa aivojen GABA- ja serotoniinireseptorien kanssa edistääkseen rentoutumista ja unta. GABA on kehomme ensisijainen estävä välittäjäaine, joka auttaa rauhoittamaan liiallista aivotoimintaa ja tukemaan rentoutumista. Serotoniini on kemikaali, joka auttaa vähentämään ahdistusta ja parantamaan mielialaa, jotka molemmat edistävät parempaa unta.

# CBD:N MUODOT

Tiedät, että haluat käyttää CBD:tä, mutta et vain tiedä miten. Monesta markkinoilla olevasta tuotteesta voi olla vaikeaa valita juuri sinulle sopivaa vaihtoehtoa. Anna meidän opastaa sinua eri tapoihin lisätä CBD:tä päivittäiseen rutiiniisi, olitpa sitten etsimässä apua pitkään jatkuneeseen terveysongelmaan tai haluat vain havaita hyödyt omakohtaisesti.





## CBD-ÖLJY KAPSELIT

**Yleisin tapa ottaa CBD on suun kautta. Tämä johtuu siitä, että CBD:n nauttiminen kapselina on hyvä paikka aloittaa - annostusta on helppo hallita ja monet ovat tottuneet ottamaan tabletteja tai kapseleita, joten se tuntuu täysin tutulta.**

Annostus on todella tärkeä myös CBD:n käytössä ja tämä vaihtoehto tarjoaa tarkan tavan seurata, kuinka paljon nautit päivittäin. Jokaisella ihmisellä on erilaiset tarpeet ja he reagoivat CBD:n vahvuuksiin eri tavoin, joten on tärkeää, että aloitat pienellä annoksella ennen kuin lisäät sitä hitaasti - kapseleilla se on helppoa.

Muista kuitenkin, että voi kestää 45 minuuttia, ennen kuin CBD on imeytynyt täysin, joten älä koskaan ota suositeltua määrää enempää. Kaiken kaikkiaan, jos olet uusi CBD:n käyttäjä, on ehdottomasti suositeltavaa kokeilla ensin kapseleita.

Mietitkö kuinka ottaa CBD-öljykapseleita? Yksinkertaisesti niele kapseli runsaan veden kanssa. Aloita 10mg:n CBD-kapseleilla - se antaa sinulle hyvän määrän CBD:tä, mutta mahdollistaa sen, että voit helposti seurata ja arvioida sen vaikutuksia kehoosi. Niitä on saatavilla myös vegaanisessa muodossa - täydellinen niille, jotka noudattavat tiukasti kasvipohjaista ruokavaliota, sillä monet kapselit voivat sisältää eläinperäisiä ainesosia.



# CBD-ÖLJY

**Oletko tutustunut CBD:hen? Vai tarvitsetko vahvemman annoksen kuin kapselit tarjoavat?**

On aika vaihtaa CBD-öljyyn. Tätä varten laita vain muutama tippa kieleksi alle ja pidä niitä siellä noin minuutin ajan. Tämä on nopea ja tehokas tapa saada CBD verenkiertoon ja tarjoaa kustannustehokkaamman ratkaisun päivittäiseen käyttöön. Tärkeintä tässä on tarkkailla omaa saantiasi. Pipetti-annostelijalla (joka yleensä tulee öljyjen mukana) on helppo ottaa enemmän (ja tarkoitamme paljon enemmän!) kuin tarvitset.

Öljyjä on eri vahvuuksia, joten muista valita viisaasti ottaen huomioon CBD:n määrä ja syyt sen käyttämiseen. Esimerkiksi levolliseen uneen tarvittava CBD:n tarve on paljon pienempi kuin mitä tarvitaan kivun hallintaan. Tästä syystä on aina suositeltavaa aloittaa pienellä annoksella ennen kuin rakennat tarpeitasi vastaavalle tasolle. Älä turhaan kiirehdi annoksen kasvattamisessa.

**Avainviesti: Aloita varovasti, nosta hitaasti!**

Tarvitsetko hyvän paikan aloittaa? **5% CBD-öljy** on täydellinen aloittelijaöljy, jolla voit testata CBD:n tehokkaita etuja pankkia rikkomatta. Vai haluatko maksimoida vaikutukset ja saada enemmän vastinetta rahoillesi? Testaa siten **40% CBD-öljyä**. Se tarjoaa korkeimman CBD-pitoisuuden per tippa ja on kustannustehokkain vaihtoehto niille, jotka haluavat ottaa suurempia määriä säännöllisesti.



## CBD-VOITEET, IHONHOITO JA KAUNEUS

Öljyt ja kapselit mahdollistavat CBD:n toimittamisen systeemisesti. Tämä tarkoittaa, että kerran nieltynä ne vaikuttavat koko kehoon. Särkyjen ja kipujen osalta on kuitenkin keskityttävä yhteen asiaan – olipa kyseessä sitten nivel- tai lihaskipu, voit paikallislääkkeiden avulla pitää CBD-edut kohdistettuna siihen osaan kehossa, missä niitä eniten tarvitset.

Erilaiset voiteet, balsamit ja öljyt (rentouttava hierontaöljy), joita levitetään suoraan iholle ja joita on yleensä saatavana eri tuoksuna ja vahvuuksina kaikenlaisiin käyttötarkoituksiin ovat täydellinen paikalliseen hoitoon.



Tarvitsetko vinkkiä? Kokemuksemme mukaan ei ole mitään parempaa kuin **kuuma CBD-chili** tai **viilentävä mentolibalsami** rauhoittamaan kipeitä lihaksia urheilun tai intensiivisen treenin jälkeen.



## CBD KARKIT, VÄLIPALAT JA MUUT RUOAT

Mutta entä jos haluat rennosti lisätä CBD:tä ruokavalioosi? Elintarvikkeet tarjoavat sinulle loistavan (ja yleensä herkullisen) tavan esitellä kehosi CBD:hen. Browniet ja keksit ovat helppo ja kätevä tapa nauttia CBD:tä!

Suklaa, pähkinävoi, keksit ja browniet - kaikki suosikkivälipalasi, jotka eivät pelkästään tarjoa vatsantäytettä, vaan antavat myös annoksen CBD:tä. Jos kuitenkin yrität saada tietyn annoksen CBD-tuotteestasi, tarkista aina näiden makeiden herkkujen ravintoaineet, sillä monet eivät saavuta tarvitsemaasi tasoa, vaan kuhunkin lisätään vain pieni määrä CBD:tä.

Mitä tulee muihin elintarvikkeisiin, jotka sisältävät tehokkaan mutta kätevän annoksen, CBD-karkit on selvä voittaja. Suosittu vaihtoehto kapseleille, ne tarjoavat erilaisia vahvuuksia ja myös useita herkullisia makuja.

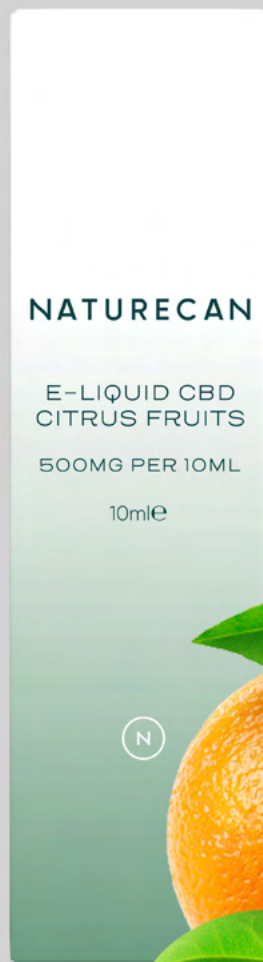


## CBD-VAPET

E-savuke on tehokas tapa saada CBD imeytymään elimistöön. Biologinen hyötyosuus on korkeampi kuin muilla keinoilla, kuten sublingvaalisesti (suun kautta otettavat tipat) ja paikallisesti (ihovoiteet/balsamit). Tämä tarkoittaa, että CBD pääsee verenkiertoon nopeammin ja sen vaikutukset tuntuvat nopeammin.

On tärkeää ymmärtää, että vape on vielä melko uusi ilmiö ja ala on vielä lapsenkengissään. On kuitenkin hyvin ymmärretty, että savukkeiden polttamiseen verrattuna vape-tuotteet tuottavat paljon vähemmän savukkeissa tavallisesti olevia haitallisia kemikaaleja.

Riippumattoman arvioinnin jälkeen Public Health England totesi, että "e-savukkeet ovat noin 95% vähemmän haitallisia kuin tupakka (savukkeet)". Vaikka vape-tuotteet nähdään tupakoitsijoille pienentyneen riskin vaihtoehtona, emme rohkaise tupakoimattomia aloittamaan.





## CBD ELÄIMILLE

CBD (kannabidioli) on turvallinen, myrkytön yhdiste, jota löytyy kannabiksesta. Siitä on tulossa yhä suosituampi lisäraavinne ihmisille, mutta entä CBD eläinkumppaneille? Vaikka lemmikkieläinten CBD-tutkimukset ovat vielä lapsenkengissä, varhaiset todisteet osoittavat, että yhdiste on turvallinen ja tehokas vähentämään tulehdusta ja kipua niveltulehduksesta ja muista kroonisista sairauksista eläimillä. Se voi myös auttaa vähentämään ahdistusta sekä kissoilla että koirilla.

Asiantuntijat uskovat, että CBD vaikuttaa todennäköisesti koiriin, kissoihin, hevosiin, kaneihin ja muihin nisäkkäisiin samalla tavalla kuin ihmisiin. Syynä tähän on se, että tietääksemme kaikilla eläimillä on endokannabinoidijärjestelmä (ECS). Tämä monimutkainen järjestelmä säätelee monia elintärkeitä kehon prosesseja ja pitää kehon tasapainossa. CBD:n on osoitettu tukevan ECS:n toimintaa sekä ihmisillä että eläimillä, mikä edistää yleistä terveyttä ja hyvinvointia.

## MIKÄ ON CBD ANNOKSENI?

Annostus vaihtelee jokaiselle henkilölle riippuen useista tekijöistä, kuten painosta, pituudesta ja syistä CBD:n käyttämiseen. Jos käytät CBD-öljyä, suosittelemme ottamaan ensin 1-2 tippaa, jotta näet, miten kehosi reagoi, ennen kuin lisäät määrää.



## MIKÄ ON MAKSIMI SUOSITELTU CBD ANNOS?

FSA suosittelee CBD:n päivittäiseksi enimmäisannokseksi 70mg. Tämä sisältää kaikki käyttämäsi CBD-tuotteet, joten varmista, että pysyt tässä annoksessa. Noudattamalla näitä ohjeita voit hallita päivittäistä annostustasi sen mukaan, mikä sinulle parhaiten sopii, ja halutessasi yhdistellä erilaisia CBD-tuotteita.

## LÖYDÄ OIKEA ANNOSTUS CBD-LASKURILLAMME



# KUINKA SÄILYTTÄÄ CBD:TÄ?

CBD-tuotteiden säilyttämisen kannalta on tärkeää suojata ne ylimääräiseltä valolta, ilmalta ja lämmöltä. Näin niiden laatu ja teho säilyvät mahdollisimman pitkään.

## ! VALO:

Säilytä CBD-tuotteesi pimeässä huoneessa tai kaapissa poissa suorast valosta.

## ! ILMA:

Varmista, että CBD-tuotteesi ovat täysin suljettuja, jotta ylimääräinen happi ja muut epäpuhtaudet eivät pääse sen sisään.

## ! LÄMPÖ:

Säilytä CBD-tuotteesi huoneenlämmössä (noin 20°C) tai sen alapuolella poissa mahdollisista lämmönlähteistä, kuten lämpöpattereista ja liesistä. Vaikka jääkaappi voi olla turvallinen säilytyspaikka, alhaiset lämpötilat voivat saada öljyn erottumaan, joten ravista pulloa hyvin ennen käyttöä. Pitkäaikaista varastointia varten voit laittaa CBD-tuotteet pakastimeen.

## Muita vinkkejä tehokkaaseen säilytykseen:

- Säilytä tuotteet alkuperäisissä pakkauksissaan. Esimerkiksi CBD-öljyä myydään tyypillisesti ilmatiiviissä, tummissa lasipulloissa, jotka on erityisesti suunniteltu pitämään ylimääräinen valo ja ilma poissa.
- Säilytä nestemäiset tuotteet ja voiteet pystyasennossa.
- Pidä aina kädet ja pipetit puhtaina, kun otat CBD-öljyä suojataksesi tuotetta epäpuhtauksilta.

## Kuinka kauan CBD-tuotteet kestävät?

- CBD-tuotteet vanhenevat yleensä yhden tai kahden vuoden kuluttua, jolloin ne alkavat hajota ja menettävät tehonsa.
- CBD-tuotteiden säilyvyys riippuu useista tekijöistä, mukaan lukien laatu, ainesosat, uuttoprosessi, pakkaus ja varastointi.
- Epämiellyttävä haju, epämiellyttävä maku sekä värin ja koostumuksen muutos voivat olla merkkejä tuotteesi vanhentumisesta.



## POTENTIAALISET CBD:N SIVUVAIKUTUKSET

Kuten oppaamme alussa mainittiin, CBD vaikuttaa jokaiseen eri tavalla. Vaikka CBD:n kulutuksesta ei ole raportoitu vakavia sivuvaikutuksia, on suositeltavaa aloittaa pienellä annoksella ja lisätä määrää hitaasti, jos sivuvaikutuksia ei esiinny.

Joitakin epätavallisia CBD:n mahdollisia sivuvaikutuksia ovat:

- Pahoinvointi
- Kuiva suu
- Huimaus ja uneliaisuus
- Alhainen verenpaine
- Ruokahalun muutokset
- Mielialan muutokset
- Ahdistus
- Huimaus
- Ripuli

CBD-öljy voi myös nostaa maksaentsyymitasoja, joten jos kärsit maksasairaudesta tai sinulla on jokin pitkäkestoinen maksaan liittyvä ongelma, sinun tulee käyttää CBD-tuotteita vain lääkärin asiantuntevassa valvonnassa ja ohjauksessa.

Myös CBD-öljyä tulee välttää raskauden ja imetyksen aikana, jotta vältetään mahdolliset riskit vauvan kehitykselle.

Lisäksi, jos käytät reseptilääkkeitä, ota yhteyttä lääkäriisi ennen CBD:n käyttöönottoa.



# MIKSI VALITA NATURECAN



## Luonnollinen kasvipohjainen CBD

Naturecanin CBD on johdettu yksinomaan hampukasvista. Emme koskaan käytä isolaatteja tai keinotekoisia synteettisiä materiaaleja. Käytämme aina vain luonnollista, kasvipohjaista CBD:tä.



## 100 % USA:ssa viljeltyä hampua

Tuottajamme oli ensimmäinen lisensoitu CBD-valmistaja Kaliforniassa. He ovat kannabis-, lääke- ja teknologiateollisuuden tieteellisiä veteraaneja, ja heillä on useiden miljoonien punnan arvoisia laitoksia Yhdysvaltojen länsirannikolla.



## Maailman johtava valikoima

Naturecan arvostaa vain yhtä ja ainoaa asiaa: terveyttäsi. Siksi varmistamme, että kaikki öljymme sisältävät havaitsemattomia määriä THC:tä, mikä tekee niistä täysin turvallisia käyttää.



## Puolueettomasti testattu

Laatu on liiketoimintamme avain. Kaikki tuotteemme käyvät läpi tiukan, vähintään kuusivaiheisen puolueettoman osapuolen testausprosessin niiden laadun ja turvallisuuden takaamiseksi.



## Puhdas öljy

Voimme taata öljymme puhtauden tiukkojen testauskäytäntöjemme ansiosta. Nämä varmistavat, että tiedämme tarkalleen, mitä tapahtuu tuotteidemme tuotantoprosessin jokaisessa vaiheessa.



## Laaja valikoima

Naturecan tarjoaa yhden maailman suurimmista CBD-tuotteiden valikoimasta öljyistä, balsameista ja kapseleista välipaloihin, ihonhoitoon ja moneen muuhun.

Naturecan tarjoaa laajan ja ainutlaatuisen valikoiman laadukkaita CBD-tuotteita ja lisäravinteita. Koska verkkosivustoja on yli 30 maassa ympäri maailmaa, käytämme maailmanlaajuisista kattavuuttamme tarjotaksemme CBD:n mahdolliset edut kasvavalle asiakaskunnalle.

Kaikki Naturecanin tuotteet on luotu alan johtavalla teknologialla ja ne käyvät läpi tiukat testauskäytännöt puolueettomien osapuolten kanssa tuotteiden laadun, asiakkaiden turvallisuuden ja toimitusketjun läpinäkyvyyden varmistamiseksi.

CBD-öljymme on laajakirjoinen tisle, jonka THC-pitoisuudet (0,01%) eivät ole havaittavissa. Se on johdettu yksinomaan sertifioiduista luomuperäisistä Yhdysvalloissa kasvatetuista hammppukasveista. Emme koskaan käytä isolaatteja tai mitään keinotekoisia synteettistä materiaalia – vain luonnollista, kasvipohjaista CBD:tä.





## MIKSI ÖLJYME ON MARKKINOIDEN JOHTAVA?

Öljymme on laajakirjoinen tisle, joka on jalostettu hampukasvin, Cannabis sativan, uutteista. Sitä valmistetaan Oregonissa, USA:ssa erittäin tarkalla spesifikaatiolla, joka sisältää korkeat CBD-tasot ja erittäin alhaiset THC-tasot. Tätä tislettä käytetään kaikkien tuotteidemme valmistukseen.

Tuottajamme oli ensimmäinen lisensoitu CBD-uuttaja Kaliforniassa. Kannabis-, lääke- ja teknologiateollisuuden tieteellisinä veteraaneina heillä on miljoonien puntien tuotantolaitokset Yhdysvaltojen länsirannikolla ja he ovat sitoutuneet paljastamaan hampun kaikki mahdolliset lääketieteelliset käyttötarkoitukset.

# CBD:N UUTTAMINEN JA JALOSTAMINEN

Selostamme neljä vaihetta, jotka vaaditaan  
raakahampun muuttamiseksi CBD-tuotteeksi

## 1. SADONKORJUJU

Luonnonmukaisesti viljelty hamppu korjataan viljelmiltä Oregonissa, USA:ssa, ja prosessoidaan viimeisintä valmistustekniikkaa käyttäen erittäin puhtaan, laajakirjoisen CBD-tisleen tuottamiseksi.

## 2. KÄSITTELY- JA UUTTOMENETELMÄT

Käytämme raakaöljyutteen kolmen pääprosessin läpi puhtaan lopputuotteen luomiseksi:

- *CO2 UUTTAMINEN*
- *KROMATOGRAAFINEN EROTUS*
- *TISLAUS*

Uuttomenetelmämme on tekniikan kärjessä, joten voit olla varma, että öljymme ovat korkealaatuisia.



**OREGON  
DEPARTMENT OF  
AGRICULTURE**

*Protect. Promote. Prosper.*

(Naturecanin öljy on peräisin Oregon Department of Agriculturalin sertifioidusta teollisesta hampusta)

# UUTTAMINEN

Ensimmäisessä vaiheessa paineistettu hiilidioksidi johdetaan hampukasvin läpi haluttujen CBD-yhdisteiden ja muiden fytokeemikaalien uuttamiseksi. Tämä luo CBD-tiivisteen (tai raakaöljyn), joka on puhdas, korkealaatuinen ja turvallinen nauttia.

## KROMATOOGRAAFINEN EROTUS

Vaiheessa kaksi käytämme RotaChromin kehittämää edistynyttä puhdistusjärjestelmää nimeltä Centrifugal Partition Chromatography (CPC) haluttujen yhdisteiden (kuten CBD ja muut kannabinoidit) erottamiseksi epäpuhtauksista ja mahdollisimman suuren THC:n poistamiseksi. Tämä tuottaa tiivistetyn öljyn, jonka THC-tasoja ei ole havaittavissa (0,01%).

Verrattuna perinteisiin kromatografiamenetelmiin, CPC tarjoaa kustannustehokkaan ja helposti skaalautuvan ratkaisun laaja-alaisen, erittäin vähän THC:tä sisältävän CBD-öljyn tuotantoon. Se tuottaa myös suuremman erän ja käyttää pienempää liuotinmäärää, mikä tekee siitä kestävämmän ja ympäristöystävällisemmän.



## TISLAUS

Kolmannessa ja viimeisessä vaiheessa öljyä jalostetaan edelleen tislaamalla. Tämä prosessi mahdollistaa sen, että öljy säilyttää vähäiset kannabinoidit ja muut hampun fytokeemikaalit (jotka voivat parantaa sen tehokkuutta ympäristövaikutuksen ansiosta) samalla kun se poistaa kaikki yhdisteet, kuten lipidit, vahat, flavonoidit ja klorofyllin, jotka eivät lisää hampun laatua tai tehoa. Lopputuotetta tai voi vaikuttaa negatiivisesti sen makuun, koostumukseen ja puhtauteen.

Tislattu öljy sisältää 90-95% CBD:tä ja vähintään 5% muita korkealaatuisia vähäisiä kannabinoideja, kuten CBG:tä, CBC:tä ja CBDA:ta. Kuten edellä mainittiin, tämä runsas sekoitus muita fytokeemikaaleja (mukaan lukien kannabinoidit, flavonoidit ja terpenoidit) auttaa luomaan puhtaimman ja laadukkaimman öljyn, jonka THC-tasoja ei ole havaittavissa.

### Kantoöljyn lisäys

Kun uuttoprosessi on valmis, yhdistämme CBD-tislemme luonnonmukaiseen MCT-kantajaöljyyn (uutettu kookospähkinästä). Käytämme MCT-öljyä, koska se parantaa CBD:n biologista hyötyosuutta (verenkiertoon pääsevän CBD:n määrää) ja sillä on miesto maku.

### 3. TESTAUSPROSESSI - LAATU

Laatu on liiketoiminnammelle keskeistä. Siksi suoritamme kuuden pisteen testausprosessin kaikille Naturecan-tuotteille. CBD on täysin osavaltion lakien mukainen ja ylittää sekä laadun että turvallisuuden standardit yhdellä maailman tiukimmin säännellyistä markkinoista.



### 4. LOPPUTUOTE

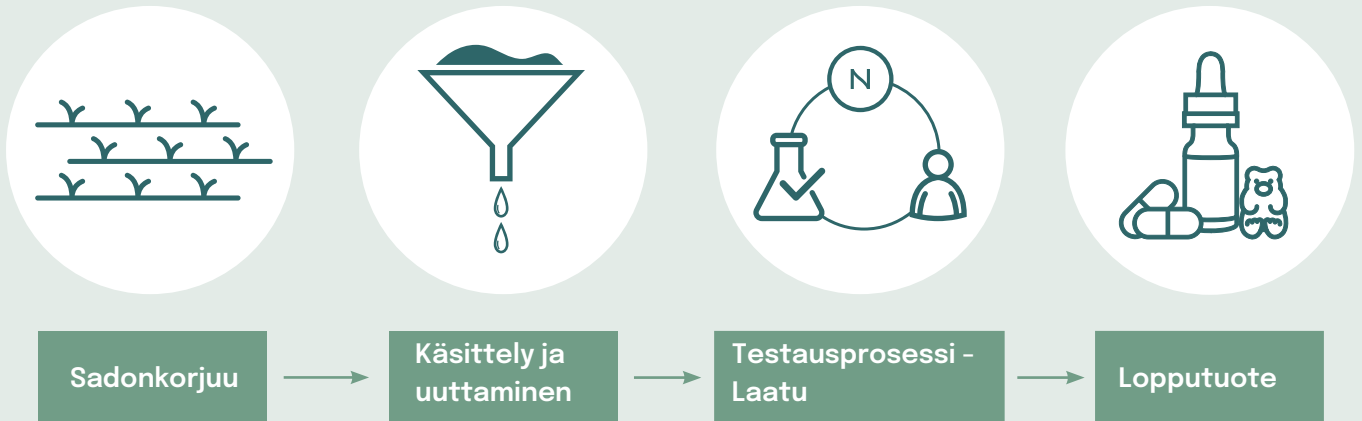
Naturecanin CBD-tuotteet ovat turvallinen ja kätevä tapa tukea hyvinvointiasi.

Tarjoamme laajan ja eksklusiivisen valikoiman CBD-tuotteita, mukaan lukien CBD-öljyt, kapselit, keksit, browniet, karkit, pähkinävoit, urheiluravinteet ja ihonhoitotuotesarjan sekä kokoelman vitamiineja ja mineraaleja.



Naturecan arvostaa vain yhtä ja ainoaa asiaa: terveyttäsi. Tutustu tuotteisiimme ja hyödynnä CBD:n koko potentiaali.

# HAMPUSTA CBD TUOTTEEKSI



## NATURECAN LAATUTESTAUS

Laatu on erittäin tärkeää liiketoiminnallemme. Jokainen CBD-tuotteemme käy läpi vähintään kuusivaiheisen puolueettoman osapuolen testausprosessin, ja kaikki hampumme kasvatetaan tarkasti valvotuissa olosuhteissa sertifioidun laadun varmistamiseksi.

Olemme myös sitoutuneet täydelliseen läpinäkyvyyteen toimitusketjussamme. Siksi kaikilla tuotteillamme on analyysisertifikaatti (CoA).



Trustpilotissa  
saamme 4.6 tähteä

 Trustpilot



## SUOSITUKSET

Tästä osiosta voit lukea, mitä asiakkaamme ympäri maailmaa sanovat Naturecanin tuotteista ja miksi he rakastavat niitä!



"Asiakaspalvelu on poikkeuksellista. Pidän todella paljon henkilökohtaisesta kirjasesta, joka tulee jokaisen tilauksen mukana! Tuotteiden laatu on fantastinen, ja kaikkien näiden tekijöiden seurauksena emme ostaisi CBD-tuotteita mistään muualta. Voin suositella Naturecania erittäin paljon!"

GRAHAM, NATURECAN ASIAKAS (UK)



"Yksi näistä pienistä asioista, joka tuottaa sinulle valtavan ilon raskaan työpäivän jälkeen. Ehdottomasti yksi suosikkituotteistani ikinä! Olen vaikuttunut paitsi tuotteen laadusta, myös henkilökohtaisesta huomiosta tilaukseeni ja tietysti nopeasta toimituksesta. Suosittelen sitä kaikille, jotka haluavat kokeilla jotain erilaista ja hyvin erityistä."

IVA, NATURECAN (BULGARIA)







**“Olen käyttänyt Naturecanin CBD-öljyä lähes vuoden ajan ja se on auttanut niin moneen asiaan, mukaan lukien ahdistuneisuus, lihaskipu ja suurin havaitsemani hyöty on kuukautiskipu.**

Käytän harvoin lääkkeitä, mutta vuoden alussa söin kuukautisteni aikana jopa 5 kipulääkettä päivässä, CBD-öljyn nauttiminen on todella auttanut vähentämään kipua!”

MEGAN, NATURECAN ASIAKAS (UK)



”Minulla oli vaikeuksia nukahtaa pitkän työyön jälkeen. Kuulin CBD:stä lankoni kautta ja ajattelin kokeilla sitä. Kesti hetken ennen kuin huomasin eron, mutta usean illan käytön jälkeen nukahdin nopeammin. Nyt tiedän, että kun tulen kotiin illalla, voin ottaa muutaman tikan ja nukahtaa odottamatta tuntia enempää. Lisäksi se on auttanut jo paljon kuukautiskipuihin, päänsärkyyn ja stressiin. On niin mukavaa tietää, että sinulla on kotona jotain luonnollista ja epämukavuutta vähentävää. Olen erityisesti CBD-kapseleiden ja -tippojen fani, mutta erittäin tyytyväinen karkkeihin, kekseihin ja käsivoiteeseen!

SANNE, NATURECAN ASIAKAS (HOLLANTI)



”Olin kamppaillut migreenin ja päänsäryn kanssa, ja otin lääkkeitä 4 kertaa viikossa selviytyäkseni noista päänsäryistä. Olen todella iloinen, että löysin Naturecanin. En edes muista milloin minulla oli viimeksi migreeni, ja siitä lähtien olen ollut päänsärytön. Myös kouristukseni ja mielialani vaihtelut ennen kuukautisiani ovat parantuneet. Olen ikuisesti kiitollinen Naturecanille.”

AMAL, NATURECAN ASIAKAS (JAPANI)



# USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

## MITÄ CBD ON?

CBD (tai kannabidioli) on päihdyttämätön yhdiste, jota löytyy suhteellisen runsaasti hampukasvista (*Cannabis sativa*). Se on tärkein aktiivinen ainesosa hampupohjaisissa tuotteissa, mukaan lukien öljyt, tinktuurat, syötävät tuotteet ja ihonhoitotuotteet.

## MITKÄ OVAT CBD:N MAHDOLLISET EDUT?

Lukuisat tutkimukset viittaavat siihen, että CBD voi olla tehokas useiden sairauksien, kuten ahdistuneisuuden, tulehduksen, unettomuuden ja kroonisen kivun hallinnassa.

## ONKO CBD HUUMAAVAA?

Ei. Kannabidioli on 100% ei-päihdyttävä eikä sillä ole mieltä muuttavia vaikutuksia.

## AIHEUTTAAKO CBD RIIPPUVUUTTA?

Ei. CBD:llä ei ole mitään päihtyneisyyteen tai riippuvuuteen liittyviä vaikutuksia.

## ONKO CBD LAILLISTA?

Kaikkia alle 0,2% THC:tä sisältäviä hampusta valmistettuja tuotteita pidetään turvallisina ja laillisina kulutukseen Suomessa

## ONKO CBD TURVALLISTA?

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan "CBD on yleensä hyvin siedetty ja turvallisuusprofiili on hyvä... CBD:n virkistyskäytöstä tai kansanterveyteen liittyvistä ongelmista ei ole näyttöä". Lisäksi CBD ei ole päihdyttävä aine, eikä se aiheuta kannabikseen tavallisesti yhdistettävää huumaavaa olotilaa. Toinen suuri kannabinoidi nimeltä Tetrahydrocannabinol (THC) on vastuussa tästä olotilasta ja kaikki tuotteemme on testattu korkeimpien standardien mukaisesti sen varmistamiseksi, että ne sisältävät vain havaitsemattomia määriä THC:tä.

# USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

## ONKO CBD:LLÄ SIVUVAIKUTUKSIA?

CBD on luonnollinen yhdiste, joka vaikuttaa jokaiseen eri tavalla. Vaikka CBD:n kulutuksesta ei ole raportoitu vakavia sivuvaikutuksia, on suositeltavaa aloittaa pienellä annoksella ja lisätä määrää asteittain, jos et koe sivuvaikutuksia.

Joitakin harvinaisia CBD:n sivuvaikutuksia ovat suun kuivuminen, verenpaineen lasku ja huimaus. Jos käytät muita lääkkeitä CBD:n kanssa, kysy lääkäriltäsi, voiko tämä aiheuttaa haitallisia sivuvaikutuksia.

## MITKÄ OVAT EROT LAAJAN SPEKTRIN JA TÄYDEN SPEKTRIN CBD:N VÄLILLÄ?

Täyden spektrin CBD-tuotteet sisältävät seoksen luonnossa esiintyviä kasviuutteita (kuten terpeenejä ja muita kannabinoideja) ja THC:tä. Vaikka laajakirjoiset CBD-tuotteet sisältävät myös monia kasviyhdisteitä, ne ovat joko täysin vapaita THC:stä tai sisältävät havaitsemattoman määrän THC:tä. Kaikki Naturecanin CBD-tuotteet sisältävät havaitsemattomia määriä THC:tä (<0,01%).

## MIKÄ ON OIKEA ANNOSTUS MINULLE?

Annostus vaihtelee jokaiselle henkilölle riippuen useista tekijöistä, kuten painosta, pituudesta, iästä ja syistä CBD:n käyttöön. Jos käytät CBD-öljyä, suosittelemme ottamaan ensin 1-2 tippaa, jotta näet, miten kehosi reagoi, ennen kuin lisäät määrää.

FSA suosittelee CBD:n päivittäiseksi enimmäisannokseksi 70mg. Tämä sisältää kaikki tuotteet, joten varmista, ettet koskaan ylitä tätä määrää. Noudattamalla näitä ohjeita voit hallita päivittäistä annostustasi sen mukaan, mikä sinulle parhaiten sopii, ja halutessasi yhdistää erilaisia CBD-tuotteita.

# VIITTEET

[liebertpub.com](http://liebertpub.com)

[ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)

[ministryofhemp.com](http://ministryofhemp.com)

[ivescience.com](http://ivescience.com)

[ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)

[who.int](http://who.int)

[ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)

[rupress.org](http://rupress.org)

[scielo.br](http://scielo.br)

[ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)

[ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)

[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

---

# NATURECAN

Bank Chambers, Stockport, SK1 1AR, UK

[www.naturecan.fi](http://www.naturecan.fi)

