



explicando

a relação do CBD, CBN e Melatonina

A insônia pode comprometer a qualidade de vida, dificultando tanto o início quanto a manutenção do sono reparador. Suas causas são diversas e podem afetar o bem-estar físico e mental.

O Canabidiol (CBD) tem sido estudado por seu potencial em **modular o sistema endocanabinoide, contribuindo para o equilíbrio dos níveis de serotonina, a redução da ansiedade e a promoção do relaxamento**. O Cannabinol (CBN), por sua vez, tem sido associado a efeitos sedativos, auxiliando na indução e na manutenção do sono. Além disso, a melatonina, um hormônio naturalmente produzido pelo organismo, desempenha um papel fundamental na regulação do ciclo sono-vigília, podendo atuar em sinergia com os canabinoides para favorecer um sono mais equilibrado.

— Resultados clínicos

- Em um estudo realizado com pacientes que sofriam de insônia associada a outros transtornos como ansiedade e depressão, foi observado que **o uso do CBD foi eficaz na redução da insônia em todos os grupos, independentemente da idade e gênero** (Kuhathasan et al., 2022).
- **O CBN é considerado uma alternativa mais prática e segura** em relação ao THC no tratamento da insônia (Lavender et al., 2023)
- Em um estudo com adultos com transtorno de insônia, o uso de 2 mg/ml de CBN e 1 mg/ml de CBD demonstrou uma **melhora significativa nos sintomas do distúrbio do sono** (Lavender et al., 2023).
- Outro estudo demonstrou que o **CBD pode ser promissor para REM, distúrbio de comportamento do sono e sonolência diurna excessiva** (Babson et al., 2017).
- Uma revisão de estudos indicou que a suplementação de melatonina em indivíduos com 55 anos ou mais com insônia primária está associada a **melhorias na qualidade do sono**, sugerindo um potencial benefício terapêutico nessa população (Costa, Martins., 2016).
- **A melatonina é amplamente utilizada no tratamento de distúrbios do ritmo circadiano**, incluindo a insônia por fase retardada e a dessincronização do ciclo vigília-sono, especialmente em indivíduos cujo ciclo biológico não segue o padrão de 24 horas (Silva et al., 2024).

CONCLUSÃO

As evidências científicas indicam que o uso de canabinoides, como o CBD e o CBN, e também da melatonina pode oferecer uma abordagem eficaz e segura para a melhora da qualidade do sono. O CBD atua na redução da ansiedade e na promoção do relaxamento, enquanto o CBN apresenta efeitos sedativos, auxiliando na indução e na manutenção do sono. A melatonina desempenha um papel fundamental na regulação do ciclo sono-vigília e tem sido amplamente utilizada no tratamento de distúrbios do ritmo circadiano.

Nesse contexto, o **Full Spectrum CBD Sleep Softgels** e o **Delta-9 Lights Out Sleep Gummies** da cbdMD surgem como uma opção inovadora para auxiliar no sono reparador, **combinando CBD, CBN, THC e melatonina**. Além disso, sua formulação inclui camomila e L-teanina, substâncias reconhecidas por suas propriedades relaxantes.



REFERÊNCIAS

¹Kuhathasan et al. (2022). An investigation of cannabis use for insomnia in depression and anxiety in a naturalistic sample. *BMC Psychiatry*; 22:303.

Babson, K. A., Sottile, J., & Morabito, D. (2017). Cannabis, cannabinoids, and sleep: a review of the literature. *Curr Psychiatry Rep*, 19, 23.

Lavender, I., et al. (2023). Cannabinol (CBN; 30 and 300 mg) effects on sleep and next-day function in insomnia disorder ('CUPID' study): protocol for a randomised, double-blind, placebo-controlled cross-over, three-arm, proof-of-concept trial. *BMJ Open*, 13, e071148.

Costa RM, Martins IS. Melatonina na insônia primária: Quais as evidências? *Rev Bras Med Fam Comunidade*. 2016;11(38):1-9.

Silva AFP et al. Evidence on the therapeutic use of melatonin in adults for improving sleep quality: Literature review. *Res Soc Dev*. 2024;13(3):e4313345258.

cbdMD

Mês com **desconto exclusivo** em todos os produtos da cbdMD!

CUPOM: cbmdoff



Delta-9 Lights Out Sleep Gummies

Valor: R\$ 300,00 **R\$240,00**

Tipo: Comestível

Classe: Full Spectrum

Concentração de CBD: 50 mg/gummy

Concentração de THC: 3 mg/gummy

Concentração de CBN: 20 mg/gummy

Sabor: Slumberberry

Contém 30 gummies.

Produto comestível

LANÇAMENTOS

CBD Sleep Softgels

Valor: R\$ 300,00 **R\$240,00**

Tipo: Cápsula

Classe: Full Spectrum

Concentração de CBD: 50 mg/cápsula

Concentração de THC: 2 mg/cápsula

Concentração de CBN: 10 mg/cápsula

Concentração de melatonina: 3 mg/cápsula

Contém 30 cápsulas softgel.

Produto de uso oral.



No mês de Março, **todos os produtos da marca cbdMD** estão com desconto exclusivo de 20% utilizando o cupom