**Czy CBD pomaga na sen?**

**Kannabidiol – znany również jako CBD – jest jednym z głównych kannabinoidów w roślinie konopi. Kannabinoidy wchodzą w interakcję z układem endokannabinoidowym , co pomaga organizmowi utrzymać równowagę i stabilność, czyli homeostazę.**

Niektóre badania i anegdotyczne dowody sugerują, że CBD może również pomóc w spokojnym śnie. Oto, co musisz wiedzieć o używaniu CBD do snu.

**Co mówią badania o CBD i śnie**

Aby zrozumieć, czy [CBD](https://www.cibdol.pl/olej-cbd) może poprawić sen, najpierw musimy zrozumieć, co powoduje zły sen. Wiele rzeczy może powodować problemy ze snem. Mogą to być zaburzenia zdrowia psychicznego, takie jak lęk , zespół stresu pourazowego ( PTSD ) i depresja, leki, które mogą zaburzać cykl snu i czuwania, warunki fizyczne, takie jak przewlekły bólorazzespół niespokojnych nóg, kofeina, zwłaszcza spożywana późno w ciągu dnia czy czynniki środowiskowe, takie jak głośne hałasy lub niewygodne łóżko. Jeśli Twoja bezsenność jest spowodowana czynnikami zewnętrznymi lub powiązanymi stanami, CBD może pomóc w leczeniu przyczyn bezsenności.

**Jak CBD może pomóc na sen?**

**CBD** posiada wyjątkową możliwość relaksacji człowieka, przez co poprawia zdecydowanie komfort snu. Rozwiązuje podstawowe przyczyny bezsenności. Istnieje wiele sposobów na zażywanie CBD . Występuje w kilku różnych formach, w tym olejki, nalewki, kapsułki czy żelki. Ogólnie rzecz biorąc, vaping CBD wprowadza go do organizmu szybciej niż inne formy.