

CBDはどうして体にいいの？

人体に存在する身体調整機能である **ECS(エンドカンナビノイドシステム)**は、私たちの細胞の再生や修復を行い、健康を保つためのシステムです。体内には、**エンドカンナビノイド(内因性カンナビノイド)**と呼ばれる大麻の有効成分に似た神経伝達物質が存在しますが、これが加齢やストレスなどで減少すると、体内の働きが弱まることがわかっています。近年、世界中でCBDアイテムが人気なのは、手軽で安全に**フィトカンナビノイド(植物性カンナビノイド)**を補うことができるからです。現在、海外の医療現場では、治療薬としてCBDが利用されていますが、一般的には健康促進のためのサプリメントのような雰囲気幅広い層に取り入れられています。



CBDで眠りの質が高まる？

アメリカ・コロラド大学による研究では、睡眠障害や不安を抱える患者の補助治療として、1日25mg～175mgのCBDを1か月間投与し続けたところ、全体の6割以上の方が睡眠障害を改善し、7割以上の不安感が低下したことがわかったそうです。**CBDは神経に作用し心身をリラックスさせてくれる**ことから、その結果として眠りが深くなり、レム睡眠を促進してくれることから、朝もスッキリ目覚められ、日中の眠気を軽減できるのではないかとされています。その結果、日中の集中力が自然と高まり、気持ちが前向きになり、最終的には色んなパフォーマンスアップにも繋がる可能性が期待されています。

カンナビプラスのCBDオイルやCBNオイルは、オーガニックで高品質なリトアニア産の原料を使用し、より効果を実感しやすいとされている米油をキャリアーオイルとして使用しています。

- 左)アントラーージュ効果(相互作用)により、高い効果を感じられるとされる貴重なブロードスペクトラムのCBDを使用。
CBDオイル ブロードスペクトラム ニュートラル 30% 30ml／36,180円
- 中央)抽出できる量が少ないことから“レアカンナビノイド”と呼ばれているCBN。脳内のCB1受容体とCB2受容体に直接作用し、ECSを活性化することがわかっています。
CBNオイル ブロードスペクトラム ニュートラル 15% 10ml／12,960円
- 右)ブロードスペクトラムのCBDをベースに、女性ホルモンに働きかけるテルペンや薔薇のエキスなどを配合した、飲むフェムケアとしてオススメのオイル。
CBDオイル ブロードスペクトラム フェミニン 30% 30ml／36,720円

良質な眠りで毎日リセット！

カンナビプラスのCBDオイル

リトアニア産の高品質なオーガニック原料を使用し、製造工程やオイルのセレクト、扱いやすいパッケージにもこだわったCBDオイル。本誌のコラム連載でお馴染みの女優・熊谷真実さんも愛用しているということで、使用感などのお話を伺いました。

写真／堂崎正博

熊谷真実 Mami Kumagai
女優。1979年NHK朝の連続ドラマ「マー姉ちゃん」にてデビュー。以後、TVドラマ、バラエティー、映画、舞台と多岐に渡り活躍。ジュニア野菜ソムリエやローフードマイスターの資格を取得し、キッチンヒーラーとしても活動の場を広げている。

浜松に移住してから出会った、お気に入りのCBDオイル

実はかなり前からCBDオイル自体を知っていましたが、個人的にも利用していました。まわりに不眠で悩んでいる人やアトピーの症状に困っている人が何人かいたのですが、そういった方々がCBDオイルを使用してから症状が改善されたと話しているのを聞いてから、気になって自然と手にしていました。私自身は不眠症などは特に無かったのですが、少しでも疲れにくくなるなら、と思って使い始めましたが、寝る前に飲むことで、その夜の眠りが通常よりもグンと深くなり、いつの間にか蓄積していた疲労感が内側からしっかりと癒されていくのを実感しています。他にも仕事が続いたり舞台などが始まって日々慌ただしくなると、急に肌などに炎症が起ることもありますが、そんな時に摂取すると炎症が穏やかに静まってくれるんです。体の様々な炎症を抑えてくれるだけでなく、心のクールダウンもできるという、フィジカルとメンタルの双方に働きかけてくれるのがCBDのよさだと感じています。最近は電子タバコを販売するお店などにもヘルシーな電子タバコという感じでCBDが陳列されていますけど、カンナビプラスのCBDオイルは、女性



熊谷真実さんがカンナビノイドのCBDに出会ったのは、元々ブライダルなどのヘアメイクをされていた榎本由紀乃さんがキッカケだったそう。二人のCBD対談は、veggyのYouTubeでチェックしてください。

@KIRASIENNNE

の心身をサポートしてくれるフェムケアをテーマにブレンドされたCBDオイルなどがあるのも嬉しいですね。

リアトアニア産オーガニック原料から生まれたCBD

私は数年前から静岡で自然農を始めたので、家で食事を作るときは無農薬・無化学肥料の野菜などで調理するようになりました。外食では美味しいものを我慢せず何でも食べてしまう方なので、自然と自宅ではシンプルな食事になっていますが、このCBDオイルの原料であるヘンプは東欧のリトアニアでオーガニック栽培されているんです。体内に摂り入れるものだから、やっぱり原料や製法にこだわったものの方がずっと安心して使い続けますよね。もう還暦を過ぎて数年経ちましたが、この歳になっても色んな場所へ訪れていつも元気に活動できているのも、ちょっと疲れた時などに直ぐリカバリーする事を意識しているからかもしれませんね。