

2019

# CBD REHBERİ



**Nevin YILDIZ SUNGUR**

[www.cbdturk.com](http://www.cbdturk.com)



### **YASAL UYARI:**

Bu belgede bahsedilen CBD ürünleri uyuşturucu özelliği olmayan, endüstriyel kenevirinden (hemp) üretilen, Avrupa Birliği ve birçok ülkede besin takviyesi (food supplement) kategorisinde satılan, üreticilerin internet sitelerinde veya besin takviyesi satan muhtelif mağazalarda satılan “reçetesiz” (over the counter) ürünlerdir.

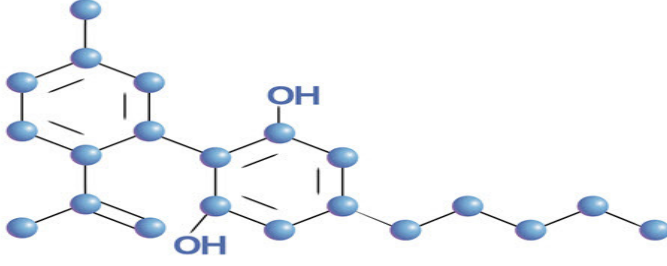
Bu belge ve cbdturk.com sitesindeki veya bağlaşıp sosyal medya hesaplarındaki bilgiler hekim ya da eczacıya danışmanın yerine geçemez. Bilgiler yalnızca ilgi duyan kişilere yol gösterici nitelikte, genel bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır. **Kişiler besin takviyelerini kullanırken, ilaç etkileşimi, kullanım dozu, kullanım alanı gibi konularda ürün talimatlarını okumalı, araştırmalı, gerekirse sağlık profesyonellerinden yardım almalıdır.**

Ayrıca Gıda Takviyeleri ilaç olmayıp, ilaç olarak görülmemeli ve bu niteliklerle/amaçlarla kullanılmamalıdır.

Cbdturk.com sitesinde veya bağlaşıp sosyal medya hesaplarında bahsedilen ürünlerden hiçbirini hakkında, herhangi bir hastalığı önleyici veya tedavi edici bir taahhütte bulunmamaktayız.

### **1-CBD Nedir?**

Kenevir bitkisinde 60'ın üzerinde aktif bileşen bulunur. CBD bunlardan yalnızca biridir. Günümüzde CBD ürünleri Avrupa Birliği ve ABD'de gıda takviyesi olarak satılmaktadır. Türkiye'de de bazı hekimler gıda takviyesi olarak önermektedir. Şu an Dünyada CBD'nin muhtelif sağlık sorunlarında tamamlayıcı tedavi olarak kullanımı üzerine birçok deney mevcuttur.



**Cannabidiol**

### **2-CBD Uyuşturucu mudur?**

Kenevir bitkisinin asıl psikoaktif (uyuşturucu /keyif verici) bileşeni THC maddesidir. CBD aslında THC'nin sağladığı psikoaktif etkiyi azaltan ve dengeleyen maddedir. Gıda takviyesi olarak kullanılan CBD yağ ve ürünlerinde THC miktarı 0-%0,3 arasındadır. (Miktar farklı ülkelerin kanuni düzenlemelerine göre değişmektedir) Bu miktar, uyuşturucu özellik taşımaktan çok uzaktır. CBD ürünlerinin bir kısmı endüstriyel kenevirden bir kısmıysa kendirden elde edilmektedir. Ama kaynağı ne olursa olsun, uyuşturucu özellik taşımayacak şekilde üretilir. CBDA, CBG, CBC gibi diğer kanabinoidleri içeren ürünler de mevcuttur ama daima THC'den arındırılmış veya THCsi yok denecek kadar çok çok düşürülmüştür.

### **3-CBD Gıda Takviyeleri nasıl elde edilir?**

Kendir veya endüstriyel kenevirin etanol veya karbondioksitle prosesten geçmesiyle elde edilir. Bazı ürünler ayrıca dekarboksilasyon denen ısıl işleminden geçer. Kısaca CBD endüstriyel bir süreçle elde edilir. Elde edilen ekstrakt ürün genelde kenevir tohumu yağı, zeytinyağı, hindistancevizi yağı gibi sağlıklı yağlara karıştırılarak seyreltilir, kullanıma hazır hale gelir. CBD üretimi AB'de birçok kanuni standartla kontrol edilmekte olup, tüketicilerin GMP, GDP gibi sertifikalara sahip ürünleri seçmesi tavsiye edilmektedir.

### **4-CBD Ürünlerinin içeriğini nereden öğreniriz, hangi CBD ürünlerini almalıyız?**

Bazı üreticiler her bir ürünün üzerine üretim seri no koymaktadır. O numarayla sitesinden girip içeriğine dair laboratuvar raporlarına ulaşılmaktadır.

Bazı üreticiler seri no koymamakta ama sitesinde bu raporları açık bir şekilde yayınlamaktadır, bazı üreticilerse talep üzerine raporları göndermektedir.

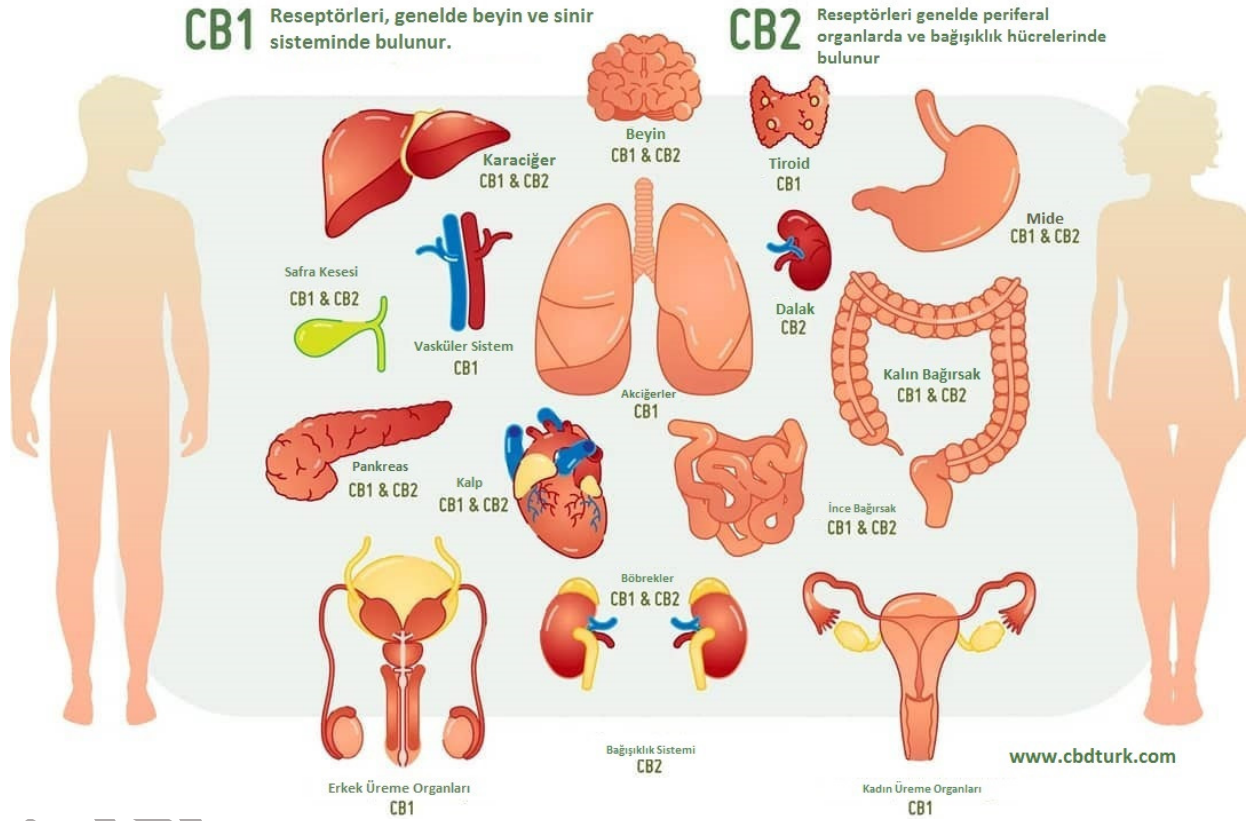
Ayrıca birçok Avrupa Ülkesinde kenevir üreticilerinin üye olduğu resmi birlikler bulunmaktadır. Bu birlikleri bir tür Kenevir Üreticileri Odası gibi düşünebilirsiniz. Birlik üyesi üreticiler üye olabilmek için bir takım belge ve raporlar sunduğu için ve devamlı birliğin denetimine tabi tutulduğu için güvenilir üretici/satıcı sayılmaktadır.

En önemlisi CBD satın alırken, etiketinde yazan içeriğe bakmanız tavsiye edilir. Mısır şurubu, trans yağ, GDO, katkı maddeleri içermemelidir. Organik belgeli ürünler satın almak, küf, bakteri, solvent ve pestisit kalıntıları içermeyen ürünler satın almak açısından garanti teşkil etmektedir.

## 5-Endokannabinoid sistem nedir?

İnsanlarda (ve omurgası olan tüm canlılarda) daha doğmadan, prenatal dönemde oluşan, CB1 ve CB2 hücre reseptörleri ve karşılığı agonistleri içeren fizyolojik sistemdir. İştah, uyku, bağışıklık fonksiyonları, ruh hali, motor becerilerin kontrolü, fiziksel, acı ve haz duygusu, üreme, doğurganlık, hafız ve vücut ısısı gibi fonksiyonları düzenlemeye yardımcıdır. İnsan bu sistemle doğar, anne sütünde yer alan yağ asitlerinin, kanabinoid reseptörlerine bağlanmasıyla aktif olur. Kenevirde yer alan bilinen 60 kanabinoid de bu reseptörlere bağlanabilmekte, vücuda moleküler bazda mesajlar yollayabilmektedir. Daha önce de belirttiğimiz üzere CBD bu kanabinoidlerden sadece biridir. Psikoaktif olmaması, minimum yan etkisi olması, çoğu zaman çocuklarda dahi güvenle kullanılabilmesi dolayısıyla en çok ilgi çeken ve araştırılan kanabinoid olduğu söylenebilir.

## İNSAN ENDOKANABİNOİD SİSTEMİ



## 6-CBD faydalıysa hekimim neden bilgi sahibi değil?

ABD ve bazı Avrupa ülkelerinde çeşitli vakıf ve dernekler, hekimlere CBD ile ilgili eğitim paketleri ve sertifikasyon sağlasa da Türkiye’de henüz böyle bir eğitim mevcut değildir. Yine de son birkaç yıldır, Türkiye’de az sayıda pediatrik nörolog ve metabolizma uzmanları tamamlayıcı tedavi olarak CBD önermektedir.

## 7-CBD ürünlerinin yan etkileri var mıdır? İlaçlarla etkileşir mi?

Tıbbi araştırmalar CBD ürünlerinin minimal yan etki gösterdiğini göstermektedir. Mesela doz aşımı yoktur. Ender olarak bazı bireylerde ağızda kuruluk, hafif ishal, düşük tansiyon, aşırı enerji hissi gibi yan etkiler yaşanabilmektedir.

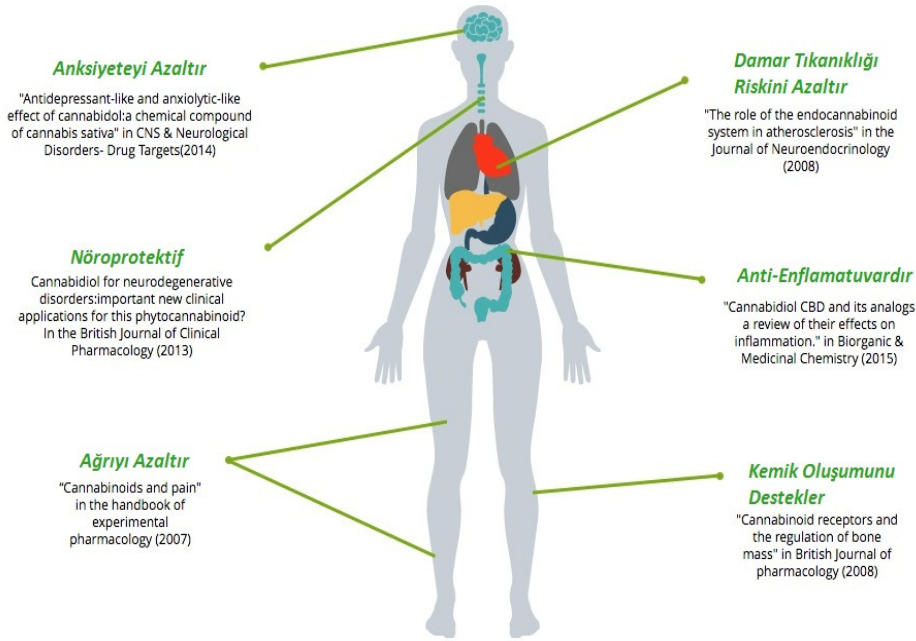
CBD greyfurtla etkileşen ilaçlarla aynı şekilde etkileşmektedir. P450 metabolize edici özellikleri baskılamaktadır. Bu sebeple çok sayıda ilaç kullanan bireyler, anti epileptik kullanan epilepsililer, varfarin (Coumadin) tipi kan sulandırıcı kullananlar, vücut kitle indeksi çok düşük olanlar, karaciğer ve böbrek bozuklukları olanlar CBD kullanımına dair muhakkak hekimine danışmalı ve bilgi vermelidir. Organ nakli olup, bağışıklık baskılayıcı ilaç kullanan hastalar nefrotoksisite riskinden dolayı CBD kullanmamalıdır. Burada saydığımız durumlar kısıtlayıcı olmayıp her birey kendi araştırmasını yapmalıdır.

### 8-CBD hangi sağlık sorunları için kullanılmaktadır?

Ağrı kontrolü, fibromiyalji, kolit, sedef, romatizma, otoimmün hastalıklar, neredeyse tüm enflamasyonlu hastalıklar, menapoz, anksiyete, depresyon, psikoz, migren, kemoterapinin kusma, iştahsızlık, nöropatik sinir ağrıları gibi yan etkilerinde, uyku sorunları, diyabet, yüksek tansiyon gibi birçok sorunda gıda takviyesi olarak kullanılmaktadır.

## CBD İNSAN VÜCUDUNDA NASIL ÇALIŞIR?

www.cbdturk.com



2018 yılında ilk CBD içerikli farma ilaç olan Epidiolex, genetik dirençli epilepsilerin 2 çeşidinde (Dravet ve L&G) medikal tedavi opsiyonu olarak onaylanmıştır.

CBD'nin otizmde faydasına dair tıbbi çalışmalar halen devam etmektedir. Kanserde kemoterapi ile birlikte kullanımına dair insan deneyli tıbbi çalışmalar yeni başlamıştır. ABD ve Birleşik Krallık'ta bilim adamlarınca opioit tipi ağrı kesici ilaçlara alternatif olarak görülmekte, bu ilaçların zararlı hatta ölümcül yan etkilerinden hastaları korumak için, CBD'nin ağrı kesici etkisine dair çalışmalar desteklenmektedir.

**Pubmed'de yayınlanan çeşitli tıbbi yayınlara göre Sağlık Çalışanları İçin kısa bilgi:**

CBD, TPRV1'i aktive ederek, vücut ısısını modüle edip, ağrı algısı ve enflamasyonu azaltmaktadır.

Adenozin reseptörlerini aktive ederek, anksiyeteyi azaltmakta, dopamin /glutamat salınımı sağlamaktadır.

FAAH (fatty acid amide hydrolase) enzimini baskılayıp, CB1 reseptörlerini modüle etmekte, periferal ağrı ve enflamasyonu azaltmaktadır.

## KANABİDOL'ÜN (CBD) FAYDALARI



### NÖBET ENGELLEYİCİ

Nöbetleri Azaltır



### Antiemetik

Bulantı ve Kusmayı Azaltır



### Antipsikotik

Psikozu Azaltır



### Antioksidan

Nörodejenerasyonla Savaşır



### Anksiyolitik/Antidepresan

Depresyon ve Anksiyete ile savaşır



### Antiinflamatuvar

Enflamasyonla Savaşır



### Anti Tümör/Kanser

Tümör ve Kanser Hücreleri İle Savaşır



### Sinir ve Kas Ağrılarını

Azaltır



### Hayvan Dostudur

[www.cbdturk.com](http://www.cbdturk.com)

### 9-CBD Dozlaması nasıl olmalıdır?

Dozlama "genelde" 0,2mg/kg-1mg/kg dil altı damla şeklindedir. En düşük dozdan başlanması tavsiye edilir. 60 kiloluk bir birey 1 damla ile başlayıp (kullanılan ürüne göre 1 damlanın cbd miligram miktarı farklıdır) 12-60 mg arası günlük dozlara çıkmalıdır. Kişi CBD'yi dil altı değil de doğrudan yutup sindirim yoluyla alıyorsa 0,5mg/kg-10 mg/kg dozlar tavsiye edilmektedir.

CBD'de doz aşımı söz konusu değildir. Birey kendini iyi hissettiği dozda durur. Mesela yine 60 kiloluk bir birey ağrı kontrolü için kullanıyorsa 12 ile 60 mg arasında kendini iyi hissettiği, ağrılarını daha az hissettiği dozda artırmayıp stabil devam edebilir. CBD insan vücudunda yağ hücrelerinin içinde 3 hafta kadar depolanıp atıldığı için doz artırımlarının da 2-3 haftada bir yapılması tercihtir.

Epilepsi ve kanserde dozlamaysa farklıdır.

Epilepside; öncelikle etkileşimli ilaçlar göz önüne alınmalıdır. Hekimden ilaç dozu ayarlaması için muhakkak destek alınmalıdır. Düşük oranlı CBD ürünleriyle başlanıp yine 2-3 haftada 1 doz yükseltilmelidir. 2 ayda bir kan ilaç dozlarına bakılması tercih olunur. Doz artışlarında nöbet tetiklenmesi halinde eski doza geri dönmelidir hatta gerekirse CBD bırakılmalıdır. Frisium veya benzodiazepin grubu diğer ilaçlar kullananlar hekiminden habersiz CBD kullanmamalıdır. Gerekirse önce bu ilaçların dozu hekim kontrolünde, uygun protokolle azaltılmalıdır.

Ayrıca theroc.us (the realm of caring) gibi sağlık profesyonellerinin doz konusunda yardımcı olduğu vakıflar bulunmaktadır. Siz ya da hekiminiz bu vakıflardan ücretsiz bilgi/yardım alabilirsiniz. Medihemp, Endoca, Palmetto Harmony gibi bütün büyük markaların hasta danışma hatları da mevcuttur.

Kanserde dozlama, yine 1'er damla sabah akşam başlanarak farklı olarak **haftalık artışlar** halindedir. Ayrıca hastaların yüksek oranlı (en az %20) ürünler kullanmaları tavsiye olunur.

Kitapçığın sonunda ilaç etkileşimlerine dair bir bölüm vardır. Lakin daha önce belirttiğimiz üzere varfarin (Coumadin) tipi kan sulandırıcı kullanan bireyler kesinlikle CBD kullanmamalıdır. CBD varfarinin etkisini artırmaktadır. İstenmeyen kanamalardan kaçınmak açısından CBD kullanmak sakıncalıdır. CBD'nin diğer kan sulandırıcılarla etkileşimini lütfen listeden kontrol edin.

### **10- CBD ürünleri hangi formlardadır?**

Bugün pek çok çeşit CBD ürünü mevcuttur. Dil altı kullanılan yağlar en popüler ürünlerdir. Deri sorunlarında veya ağrılı bölgeye sürülerek kullanılan harici krem/pomatlar ikinci en popüler ürünlerdir. Kapsül, elektronik sigarada kullanılan likitler, kristal ürünler veya CBD içeren şekerlemeler, yiyecekler mevcuttur. Ağrılı göz rahatsızlıkları için göz damlasının piyasaya çıkacağı açıklanmıştır. CBD'li su dahi vardır.



### **11-CBD uyuşturucu testlerinde çıkar mı?**

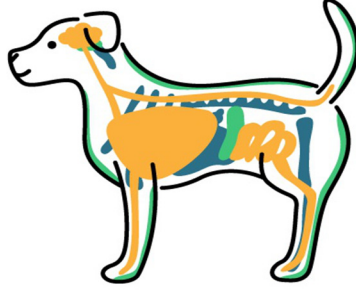
Hayır uyuşturucu testleri adı üstünde uyuşturucular içindir. Kenevirin de THC maddesi test edilir. CBD ürünleri THC içermediği için ya da çok eser miktarda içerdiği için uyuşturucu testlerinde pozitif çıkmaz.

### **12-CBD ürünleri kedi ve köpek gibi evcil hayvanlarda kullanılabilir mi?**

Evet tüm memelilerin endokanabinoid sistemi mevcuttur. Patili dostlarımızın rahatsızlıkları için de CBD kullanılmaktadır.



KÖPEKLERDE  
ENDOKANABİNOİD SİSTEM



## İLAÇ ETKİLEŞİMLERİ

1-Kullandığınız CBD ürününde alkol VARSA (alkol içeren cbd ürünlerini tavsiye etmiyoruz)

Metronidazol ve disülfiramla etkileşip bulantı, kusma, baş ağrısı, kızarıklık yapabilir. Böyle bir yan etki görürseniz o ürünü derhal kesip, sağlık profesyonellerine başvurun.

**2-Aşağıdaki ilaçlar kandaki CBD seviyesini yükseltebiliyor (ilaç seviyesi değil cbd seviyesi yükseliyor yani daha düşük dozlarda cbd alınması gerekmektedir)**

- Amiodaron
- Simetidin
- Claritromisin
- Diltiazem
- Efavirenz
- Eritromisin
- Esomeprazol
- Felbamat
- Flukonazol
- Fluoksetin
- Fluvoksamin
- Greyfurt Suyu
- Indinavir
- Isoniazid
- Itrakonazol
- Ketokonazol
- Lansoprazole
- Metronidazol
- Nefazodon
- Nelfinavir
- Omeprazol
- Oral Kontraseptifler (Doğum Kontrol İlacı)
- Pantoprazol
- Paroksetin
- Ritonavir
- Subokson
- Sülfametoksazol
- Tiklopidin



- Verapamil
- Vorikonazol

### **3-Aşağıdaki ilaçlar kandaki CBD seviyesini düşürüyor:**

- Karbamazepin
- Efavirenz
- Nevirapin
- Fenobarbital
- Fenitoin
- Pioglitazon
- Rifabutin
- Rifampin
- Ritonavir
- Sarı Kantaron (St. John's Wort)

### **4-CBD şu ilaçların kandaki seviyesini artırabilmektedir (doktorunuza ilaç azaltımı için danışın ve destek alın)**

- Alprazolam
- Amitriptilin
- Amlodipin
- Aripiprazol
- Atomoksetin
- Atorvastatin
- Bokeprevir
- Buspiron
- Karbamazepin
- Karisoprodol
- Karvedilol
- Seleksosib
- Klorfeniramin
- Sisaprid
- Sitalopram
- Klaritromisin
- Klobazam
- Klomipramin
- Klopidoğrel
- Kodein
- Siklofosfamid
- Siklosporin
- Desipramin
- Dekstrometforfan
- Diazepam
- Diklofenak
- Diltiazem
- Doksepin
- Duloksetin

- Erythromycin
- Eslikarbazepin
- Esomeprazol
- Felodipine
- Flekainid
- Fluoksetin
- Fluvastatin
- Glipizit
- Gliburid
- Haloperidol
- İbuprofen
- İmatinib
- İmipramin
- İndinavir
- İrbesartan
- Labetalol
- Lansoprazol
- Losartan
- Lovastatin
- Metoprolol
- Meksiletin
- Midazolam
- Naproksen
- Nevirapin
- Nifedipin
- Nisoldipin
- Nitrendipin
- Omeprazol
- Ondansetron
- Oksikodon
- Pantoprazol
- Paroksetin
- Fenobarbiton
- Fenitoin
- Pimozid
- Piroksikam
- Proguanil
- Propafenon
- Kinidin
- Kinin
- Risperidon
- Ritonavir
- Rosiglitazon
- Rufinamid
- Sildenafil
- Simvastatin
- Sirolimus

- Takrolimus
- Tadalafil
- Tamoksifen
- Telaprevir
- Telitromisin
- Tioridazin
- Timolol
- Tolbutamid
- Topiramamat
- Torsemid
- Tramadol
- Trazodon
- Triazolam
- Valproik Asit
- Vardenafil
- Venlafaksin
- Verapamil
- Vinkristin
- Vorikonazol
- Varfarin
- Zafirlukast
- Zonisamid

**5-CBD (veya başka kenevir ürünlerinin) kesin olmamakla şu ilaç seviyelerini düşürebildiği de görülmüştür:**

- Klozapin
- Siklobenzaprin
- Duloksetin
- Fluvoksamin
- Haloperidol
- İmipramin
- Meksletin
- Nabumeton
- Naproksen
- Olanzapin
- Takrin
- Teofilin
- Tizanidin
- Triamteren
- Zileuton
- Olmitriptan