

Terapeuta explica cómo aceite de CBD contrarresta hormonas que nos activan y así regula la ansiedad

## CBD vs. cortisol

Los cambios totales de rutina que trajo la pandemia han hecho que dormir se vuelva casi un lujo. Con esta nueva normalidad de traspasos y madrugones, no parece mala idea probar alternativas naturales para relajarse y mejorar el sueño.

Un ejemplo es el aceite de cannabidiol o CBD, componente que se extrae de la planta cannabis sativa y complementa el tratamiento de casos de ansiedad, epilepsia, parkinson, esclerosis múltiple y cáncer, entre otras. De hecho, sus propiedades terapéuticas ya han sido reconocidas por la Organización Mundial de la Salud, que además recalca que el CBD "no muestra efectos indicativos de ningún abuso o potencial de dependencia" (el informe está en [who.int](https://bit.ly/3e6goMV), <https://bit.ly/3e6goMV>).

La enfermera María José López Ojeda, docente de Técnico en Enfermería con mención en Terapias Complementarias del CFT Santo Tomás Puente Alto, explica que cuando una persona está estresada aumentan sus niveles de cortisol. En altos niveles, esta hormona propicia la retención de líquidos e incrementa la glucosa en la sangre, lo que provoca que el cuerpo entre en estado de alerta.

"Cuando el cortisol es alto, impide que se liberen hormonas saludables como la serotonina, la dopamina o la endorfina, que generan la relajación. Los aceites de CBD actúan a nivel de los receptores de relajación del sistema nervioso y regulan la ansiedad, ayudando a conciliar mejor el sueño", aclara. Antes, eso sí, sugiere consultar con un especialista para conocer la dosis adecuada.

En la tienda 100% ecofriendly Mia Soul Market este producto se vende en diferentes concentraciones que van del 2% al 10%. "Es ideal para personas que buscan una alternativa natural, libre de pesticidas y vegana que les ayude a mejorar su bienestar corporal y calidad de vida", promociona Roberto Cortes, product manager de Mia Soul Market.

Precio: desde \$28.000 en [miasoulmarket.com](https://bit.ly/3t8qSY) (<https://bit.ly/3t8qSY>).

# ¿Insomnio? Gotitas de aceite de cannabis pueden ayudarlo a conciliar el sueño



El aceite de CBD de Mia Soul Market, en concentraciones del 2 al 10%.

## La OMS avala sus propiedades terapéuticas. Acá, más alternativas naturales que podrían ayudarlo a dormir mejor.

APRIL NÚÑEZ

### Rutina de adrenalina

La mala alimentación, el sedentarismo y el consumo de sustancias estimulantes también vuelven más difícil conciliar bien el sueño. Y todas esas conductas se han vuelto rutinarias en pandemia. "Lo recomendable es llevar una dieta baja en carbohidratos, evitar el café, el té negro o el té verde, y no hacer ejercicio intenso antes de irse a dormir porque se libera adrenalina, una hormona de activación y por lo tanto, va a costar conciliar el sueño", aconseja Eugenia Lillo, nutricionista especialista en obesidad de la Universidad Católica.

Concuerda Pablo Guzmán, neurólogo de Clínica Somno, especialista en medicina del sueño: "Hay que evitar alimentos pesados y picantes en la noche para no interferir el proceso de digestión con la conciliación del sueño. También hay que tratar de no mirar el teléfono o televisión una vez acostado", sugiere. "Y por sobre todo, no hay que automedicarse".

### Naturales y relajantes

**Hierba de San Juan:** "Es un aditivo alimentario que armoniza el organismo cuando hay alteraciones del sueño o si la persona no logra dormir bien", resume Leticia Zapata, directora técnica en Brotes Nativos. Precio: \$16.000 en [gentedulce.cl](https://bit.ly/3ezmeVW) (<https://bit.ly/3ezmeVW>).

**Aceite esencial de lavanda:** De acuerdo a sus fabricantes, su aroma calma y aquieta los nervios, la ansiedad y el estrés ayudando a conciliar el sueño. Precio: 10 ml por \$24.300 en [just.cl](https://bit.ly/2R8EuNM) (<https://bit.ly/2R8EuNM>).

**Infusión "Pausa y relajo":** Contiene hojas de menta piperita, cedrón, melisa, fruto de rosa mosqueta y flores de centáurea; no contiene teína. Precio: \$4.790 en [botanicagourmet.cl](https://bit.ly/3aNQNPd) (<https://bit.ly/3aNQNPd>).