



# **FITOTERÁPICOS NA MODULAÇÃO PRÉ CANABIDIOL**



# MODULAÇÃO E DIMINUIÇÃO DE INFLAMAÇÃO CRÔNICA

É um processo fundamental para o equilíbrio do organismo. A inflamação crônica prolongada pode desencadear uma série de condições de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes e distúrbios autoimunes. Estratégias para modular essa resposta inflamatória incluem mudanças no estilo de vida, como dieta balanceada, exercícios físicos regulares e redução do estresse.

Além disso, certas substâncias, suplementos e práticas terapêuticas, como a meditação e o uso de anti-inflamatórios naturais, podem auxiliar no controle da inflamação crônica, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

# SUGESTÃO DE SUPLEMENTOS E FITOTERÁPICOS

Algumas substâncias podem potencializar ou trabalhar em sinergia com o CBD, diminuindo a inflamação crônica e melhorando sua eficácia e resposta terapêutica.

Vamos abordar algumas a seguir:

## OMEGA 3

Ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes gordurosos, linhaça e chia, têm sido associados à redução da inflamação e podem complementar os efeitos anti-inflamatórios do CBD.

Dê preferência por fontes de Omega 3 com elevadas concentrações de EPA que possui maior atividade anti-inflamatória.

Dose usual: 500mg a 2g por dia.

## **CURCUMINA**

Encontrada na cúrcuma, a curcumina possui fortes propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, e pode potencializar os efeitos anti-inflamatórios do CBD.

Hoje contamos com fitoterápicos desenvolvidos em alta tecnologia que possibilitam uma absorção otimizada e maior biodisponibilidade do ativo e conseqüentemente uma menor dose para ingestão.

São elas: Curcuvail e Cureit.

Dose usual : Curcuma longa 95% 500mg

Piperina 2,5mg

Tomar 1 capsula 2 vezes ao dia

## **QUERCETINA**

Este flavonoide encontrado em alimentos como cebola, maçã e chá verde possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, e pode ajudar a modular a resposta inflamatória quando combinado com o CBD.

Sua atividade anti-inflamatória se dá no mecanismo antioxidante sobre a peroxidação lipídica da Quercetina envolvida na via do ácido araquidônico.

Dose usual: 400 a 500mg 2 a 3 vezes ao dia

## **L-THEANINA**

A L-theanina é um aminoácido derivado do ácido glutâmico presente nas folhas do chá verde, *Camellia sinensis*.

Tem função de aumentar a produção de serotonina e dopamina. A administração de L-theanina promove estados de calma e relaxamento sem causar sonolência, reduz episódios de estresse, ansiedade, hiperatividade e irritabilidade e aumenta a acuidade mental, melhorando a capacidade de concentração e aprendizagem.

Dose usual: 50 a 300mg ao dia

Contra-indicação: Muito bem tolerada.

Contra indicada a pacientes sensíveis a L Theanina.

## **VITAMINA D3**

A deficiência de vitamina D tem sido associada a distúrbios inflamatórios, e a suplementação de vitamina D pode ajudar a modular a resposta imunológica, potencializando os efeitos do CBD na redução da inflamação.

Dose usual: 800 a 1000UI/dia, dependendo da avaliação laboratorial, podendo variar de acordo com a necessidade do paciente.

## **BOSWELLIA SERRATA**

Fitoterápico indiano rico em compostos triterpênicos padronizado em ácido boswelico. Utilizado como anti-inflamatório de doenças crônicas.

Contém compostos anti-inflamatórios que podem complementar os efeitos do CBD na modulação da inflamação.

Dose usual: 400mg a 600mg ao dia

Contra indicação: pessoas com cálculo biliar, úlceras, simultaneamente com anti coagulantes, gestantes e lactantes.