



## Warum Omega 3 Fette für die Wirksamkeit von THC und CBD wichtig sind

**Wer sein Endocannabinoid System aufbauen möchte  
braucht die Omega - 3 Fettsäuren EPA/DHA.**

### Warum?

Unser Körper produziert Cannabinoid Rezeptoren die für eine Vielzahl von Funktionen wichtig sind und mit denen wir sowohl die körpereigenen Cannabinoide Anandamide oder 2-AG wie auch die Phytocannabinoide THC und CBD verstoffwechseln. Die Anzahl der Rezeptoren im Körper jedes Menschen ist unterschiedlich hoch. Generell gesagt: Je mehr Rezeptoren umso besser können die Cannabinoide wirken, sei es medizinisch oder um ein starkes High zu bekommen. Wer viel Hanf in zu kurzen Abständen zu sich nimmt verbraucht schnell seine Rezeptoren und das beste Gras kommt dann nicht mehr dort an wo es aufgenommen werden kann. Entscheidend ist das vor allem für jene Menschen, die Hanf oder CBD Produkte aus medizinischen Gründen brauchen. Sie sollten auf jeden Fall darauf achten reichlich EPA/DHA zu sich zu nehmen, damit sich die therapeutische Wirkung umfassend einstellen kann.

Leider ist unsere Ernährung überreich an Omega-6, aber arm an Omega-3. Da Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren im Körper um die gleichen Stoffwechselwege konkurrieren, hemmt ein Zuviel an Omega-6 die Arbeit der Omega-3-Fettsäuren. Dadurch regelt der Körper die Produktion der Cannabinoid Rezeptoren herunter und stellt größtenteils nur noch verkrüppelte, minderwertige Rezeptoren her. Zusätzliche Nahrungsergänzung mit Omega-3 ist also absolut notwendig, wenn unser ECS voll funktionsfähig sein soll. Ich spreche hier von Omega-3 Fettsäuren aus fettem Fisch oder bestimmten Algenarten. Lein- oder Hanföl bietet dazu, wie oft behauptet wird keine Alternative. In pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren-Quellen wie etwa dem Leinöl, Walnussöl oder Hanföl ist als Vertreterin der Omega-3-Fettsäuren die Alpha-Linolensäure (ALA) enthalten. Diese muss der Körper jedoch erst in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umwandeln, denn EPA und DHA sind die für den menschlichen Organismus biologisch aktiven Formen der Omega-3- Fettsäuren.

Nur von ihnen kann der menschliche Organismus tatsächlich profitieren. Wie gut der Organismus die ALA in EPA und DHA umwandeln kann, ist individuell verschieden. In den meisten Fällen liegt die Syntheserate weit unter den benötigten Mengen und Männer sind überhaupt nicht in der Lage sie umzuwandeln. „Wenn man die Omega 3 Fettsäuren DHA/EPA in erheblichen Mengen zuführt, bereitet man die Grundlage für das Gehirn, die es braucht um sich selbst zu reparieren sagt Michael Lewis vom Brain Health Education and Research Institute. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ist DHA ein wichtiger Bestandteil des Gehirns. Ein Viertel aller Fette im Gehirn besteht aus DHA.

In Kombination mit dem Cannabinoid CBD kann unser Körper zerstörte Gehirnzellen wieder regenerieren und beugt Alzheimer und Demenz vor. Hyperaktivität, Depressionen, Gedächtnisschwäche, Lernschwierigkeiten, Stimmungs- Schwankungen sowie Nervenerkrankungen sind in vielen Fällen kein seelisches Problem, sondern ein Fettproblem. Das gleiche gilt für Hormonschwankungen, da mehrfach ungesättigte Fettsäuren eine natürliche Vorstufe für körpereigene Hormone sind. Fehlen diese, kann der Körper weder Glückshormone (das Endocannabinoid Anandamid) noch voll funktionsfähige Cannabinoid Rezeptoren bilden.

In manchen Fällen reicht die Ergänzung mit EPA/DHA bereits aus um sein ECS wieder zu regenerieren und du brauchst kein Extra CBD weil dein Körper entsprechende Cannabinoide dann selbst herstellen kann.

Es gibt inzwischen viele Omega-3 Produkte auf dem Markt. Die meisten taugen jedoch nicht als Unterstützung für das ECS weil sie chemisch verändert wurden. Billigöle bestehen aus Isolaten und Konzentraten und enthalten sehr wenig DHA. Interessanterweise entfalten aber gerade hohe Dosierungen von EPA/DHA eine faszinierende und auch bald spürbare Wirkung auf das Bewusstsein. Manche Psychiater setzen sie bereits ein um Menschen von Psychopharmaka zu befreien und sie sind eine gute Alternative bei vielen Formen von Depressionen und Burnouts.

Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Konsum von Kokosöl die Verfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren im Gehirn erhöhen kann. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass der tägliche Verzehr von Kokosölen in bestimmten Bereichen des Gehirns zu einer deutlichen Erhöhung der Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) führte.

Omega-3-Fette kommen jedoch im Kokosöl nicht vor. Daher gehen die Forscher davon aus, dass die Kokosöle den Omega-3-Fetten ermöglichen, sich aus den Fettspeichern zu lösen und ins Gehirn zu gelangen – also genau dorthin, wo sie benötigt werden. Eine Wirkung kannst du in Kombination mit Kokosöl nach etwa 3-4 Tagen erwarten und wenn du regelmäßig Cannabis konsumierst dann sind ca. 5000mg EPA/DHA9 empfohlen.

### **Fassen wir zusammen wie Omega 3 dabei hilft, dein Endocannabinoid-System zu erhalten:**

**Hält die Rezeptoren gesund und funktionsfähig**



**Hilft Dir mehr Rezeptoren aufzubauen, wenn Du sie brauchst.**



**Hilft Rezeptoren zu reparieren.**



**Hilft bei der Synthese von Cannabinoiden im Körper. Wird auch benötigt wenn man CBD Produkte nimmt.**



**Hilft dabei, das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 niedrig zu halten. Verhindert Entzündungen im Körper und schafft gesunde Rezeptoren.**



**Hilft dabei, die Enzyme zu erzeugen, die benötigt werden, um Cannabinoide zu produzieren oder abzubauen, die zur Regulierung des gesamten Systems benötigt werden.**

Ein wichtiges Experiment, das die Auswirkungen von zu wenig Omega-3 auf die Funktion des Endocannabinoidsystems bei Mäusen untersucht hat, wurde im Januar 2011 in Nature Neuroscience veröffentlicht.

## **Die Arbeit trug den Titel:**

"Nutritional omega-3 deficiency abolishes endocannabinoid-mediated neuronal functions."  
(Omega-3-Mangel, reduziert Endocannabinoid- vermittelnde neuronale Funktionen.)

Hier ist die URL, wenn Du darüber lesen möchtest:  
<http://www.nature.com/neuro/journal/v14/n3/abs/nn.2736.html>

In den letzten 10 Jahren wurden viele Studien und Untersuchungen durchgeführt. Dabei wurde herausgefunden das Menschen mit einem schlecht funktionierenden Endocannabinoid-System gibt.

Bei Ihnen wird dies als "Endocannabinoid - Mangel - Syndrom" oder "klinischer Endocannabinoid - Mangel" bezeichnet, welche häufig durch eine schlechte Ernährung, insbesondere durch den Mangel an Omega- 3-Fettsäuren hervorgerufen wird.

Quelle: <http://spiritual-marihuana.org/spiritual%20marihuana%20wissen.htm>