

15 nasvetov za uporabo konoplje – kako kar najbolje izkoristiti moč kanabinoidov

Uporaba konopljinih izdelkov je vse bolj razširjena zaradi njihovega naravnega delovanja, podpore imunskemu sistemu in učinkovitosti pri različnih težavah – od stresa in nespečnosti do bolečin in presnovnih motenj. Predstavljamo 15 konkretnih nasvetov za varno, učinkovito in ciljno uporabo konoplje:

1. Začnite z osnovami – spoznajte kanabinoide

CBD, CBG, CBN, CBC in drugi kanabinoidi imajo različne učinke. CBD pomirja in zmanjšuje vnetja, CBG spodbuja fokus in apetit, CBN pomaga pri spanju, CBC pa ima protivnetne in protibolečinske učinke.

2. Izberite kapljice glede na uro dneva

Zjutraj: Spektrum PRO CBG (za energijo), popoldne: MIX CBD/CBG (za ravnovesje), zvečer: Spektrum PRO CBD ali CBN/CBC SLEEP (za umiritev in spanec)

3. Uporablajte smole ciljno

Smole se uporabljajo zvečer, velikost riževega zrna pod jezik. Obstajajo specializirane za depresijo, anksioznost, spanje, hujšanje, rakava obolenja in druge indikacije

4. Kapljice naj gredo vedno pod jezik

Za optimalno absorpcijo kanabinoidov je ključna sublingvalna (podjezična) uporaba – 10 minut po zaužitju ne jejte, ne pijte.

5. Upoštevajte biološki ritem telesa

Kapljice z energijskim učinkom ne jemljite po 17. uri (npr. CBG). Kapljice za umiritev pa izključno v večernem času

6. Mazilo ni le za kožo

CBD pasta z bosvelijo in zdravilnimi gobami ima izjemne protivnetne lastnosti. Lahko jo nanašate topikalno ali uživate oralno (½ riževega zrna) za sistemski učinek. Navodila za jemanje - K....

7. Prilagodite doziranje glede na težo

Za osnovne izdelke velja pravilo: 1 kapljica na 10 kg telesne teže (klasične serije Sativa, Indica, Vircen) ali 5 kapljic na odmerek za PRO kapljice.

8. Pri hujšanju kombinirajte CBG in smolo

CBG zjutraj in popoldne + smola APETIT STOP/Debelost zvečer zmanjšata lakoto, izboljšata metabolizem in dvigneta motivacijo za vaje

9. Kombinirajte izdelke za sinergijski učinek

Primer: Spektrum MIX kapljice (čez dan) + smola za artritis (zvečer) + mazilo za lokalno uporabo – kombinacija daje najboljše rezultate

10. Za anksioznost uporabite trojno strategijo

MIX kapljice čez dan, PRO CBD zvečer, smola za anksioznost pred spanjem – dokazano pomiri živčni sistem brez zasvojenosti.

11. Pri kroničnih težavah vztrajajte 30 dni ali več

Konoplja deluje naravno in potrebuje čas. Najboljši rezultati so po 3 do 6 tednih redne uporabe, idealno 3x dnevno

12. Ne kombinirajte z alkoholom

Alkohol oslabi učinek kanabinoidov, hkrati pa poveča tveganje za dehidracijo in slabši spanec.

13. Upoštevajte dieto – konoplja bolje deluje v protivnetnem okolju

LCHF ali keto dieta (brez škroba, sladkorja, glutena) dokazano poveča učinek kanabinoidov, saj zmanjša sistemska vnetja

14. Redna telesna aktivnost in sonce dopolnjujeta učinek

Kanabinoidi spodbudijo endokanabinoidni sistem, ki je tesno povezan s telesno aktivnostjo, dihalnimi vajami in svetlobo

15. Svetujte se glede izbire smole – vsaka ima svoj namen

Imate pritisk, sladkor, demenco, strah, energijske težave, depresijo, težave s ščitnico? Na voljo so specializirane smole