

VODIČ: Uravnavanje krvnega tlaka s CBD kapljicami

Krvni tlak, še posebej visok, je pogosto povezan s kroničnim stresom, vnetji in živčno napetostjo. Kanabinoidi, predvsem CBD, lahko varno in naravno pomagajo stabilizirati krvni tlak brez odvisnosti.

Ključne prednosti CBD kapljic

- **Znižujejo stres** in pomirjajo živčni sistem
 - **Razširjajo krvne žile** in izboljšujejo prekrvavitev
 - **Zmanjšujejo vnetja** in oksidativni stres v žilnih stenah
 - **Podpirajo spanec** in uravnavanje hormonskih ciklov
 - **Ne povzročajo omotice ali odvisnosti**
-

Uporabljen izdelek

Kapljice Spektrum CBD

- Uporaba: 3x dnevno po 5 kapljic, vedno **30 minut po obroku**
 - Vnos: direktno v usta, **ne spirajte z ničemer 10 minut**
 -  [Povezava do izdelka](#)
 -  Cena: 45 € za 10 ml
-

Dnevna rutina (3x dnevno)

Čas	Izdelek	Doziranje
08:00	CBD kapljice	5 kapljic po zajtrku
13:00	CBD kapljice	5 kapljic po kosilu
20:00	CBD kapljice	5 kapljic po večerji

⚠ Če imate **nizek krvni tlak**, se kapljice jemljejo **izključno po jedi** (vsaj 30 min po obroku).

Dodatna priporočila

- Redno **merite krvni tlak** (zjutraj in zvečer)
- Uvedite **lahko gibanje**: hoja, raztezanje, joga 
- Pijte **2 litra vode dnevno**, dodajte **magnezij** in **omega-3**
- Izogibajte se: **alkoholu, kavi, predelani hrani, belemu kruhu**

- Priporočena prehrana: LCHF ali mediteranski slog (veliko zelenja, zdrave maščobe, malo škroba)
-

Naročilo in svetovanje

- Trgovina: <https://cbd-kmetija.si/cbd-izdelki-trgovina>
- Kontakt: Mitja Puntar –  051 691 391 /  info@cbd-kmetija.si