

VODNIK: Konopljini izdelki za krče (mišični, trebušni, živčni)

Naravna pomoč pri krčih zaradi napetosti, pomanjkanja mineralov, PMS ali prebavnih motenj

Zakaj konoplja pomaga pri krčih?

CBD in CBG imata sposobnost sproščanja mišičevja, pomirjanja živčnega sistema ter zmanjšanja vnetij in bolečine, ki pogosto spremljajo krče. Poleg tega delujeta **na receptorje za bolečino (TRPV1, GABA)**, kar zmanjša jakost in pogostost krčev.

Priporočeni izdelki

1. **Spektrum MIX kapljice (CBD + CBG)**

 [Spektrum MIX kapljice](#)

Učinki: sproščanje mišičevja, umirjanje živčevja, protivnetno delovanje

Doziranje:

- **2–3x dnevno po 5 kapljic**, direktno v usta
 - Ob **akutnih krčih** lahko dodatno vzamete 5 kapljic po potrebi
 - **Ne spirajte z vodo** 10 minut po zaužitju
-

2. **CBD Pasta / Mazilo**

 [CBD Pasta / Mazilo](#)

Učinki: lokalno sproščanje napetosti, obnova tkiv, zmanjšanje bolečine

Uporaba:

- **Mazanje** krčevitega področja **2–3x dnevno** (trebuh, križ, vrat, meča)
 - Lahko uporabite **nočno oblogo z živilsko folijo** za globinsko delovanje
 - **Oralno:** 1x dnevno velikost riževega zrna popoldan ali zvečer
-

3. **Smola “BOLEČINA / KRČI” (po potrebi)**

Učinki: hitro in močno olajšanje pri hudih, kroničnih ali nočnih krčih

Doziranje:

- ½ **riževega zrna** pod jezik **zvečer ali ob akutnem krču**
 - Po potrebi 1–2x dnevno, začnite počasi
💻 Cena: približno 95–105 € / ml
-

Enostavna dnevna rutina (primer)

Čas	Izdelek	Doziranje / Uporaba
08:00	Spektrum MIX kapljice	5 kapljic po zajtrku
13:00	CBD mazilo (mazanje)	Na predel trebuha ali mišice
17:00	CBD pasta (oralno)	Velikost riževega zrna (po obroku)
21:00	Smola (če krči vztrajajo)	½ riževega zrna pod jezik

💡 Če je potreben hitrejši učinek, lahko kapljice in mazilo uporabite skupaj lokalno in sistemsko.

Priporočila za podporo pri krčih

-  Uživajte **magnezij** (mandlji, bučna semena, zelena zelenjava)
 -  Pijte **veliko tekočine** (2–2.5 l dnevno)
 -  Po obrokih izvajajte **blago raztezanje in hojo**
 -  Izogibajte se alkoholu, kavi in močno procesirani hrani
 -  Pri menstruaciji uporabite tople obkladke in mazilo hkrati
-

Opozorila

- Hranite izdelke v **temnem in suhem prostoru**
 - Smolo po odprtju shranjujte v **hladilniku**
 - **Ne nadomeščajo zdravil**, temveč so **naravna podpora**
 - Ob hudih ali pogostih krčih priporočamo **pregled ravni elektrolitov**
-