



# VODNIK: Uravnavanje holesterola s konopljinimi izdelki

Celostni naravni pristop za zniževanje LDL, dvig HDL in izboljšanje stanja žilja

---



## Zakaj kanabinoidi pri holesterolu?

Raziskave kažejo, da spojine iz konoplje, kot sta **CBD in CBG**, lahko:

- Znižujejo **slabi holesterol (LDL)**
  - Dvigujejo **dobri holesterol (HDL)**
  - **Zmanjšujejo vnetja** in preprečujejo **aterosklerozo**
  - Podpirajo **zdravje jeter** in **presnovo maščob**
  - Znižujejo **stres in krvni tlak**, ki vplivata na presnovo
- 



## PRIPOROČENI IZDELKI IN DOZIRANJE

---



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



[Spektrum MIX kapljice](#)

- **Namen:** Presnova maščob, uravnavanje stresa in krvnega tlaka
  - **Doziranje:**
    - **2x dnevno po 5 kapljic** – zjutraj in popoldne
  - **Učinek:** Podpira delovanje jeter in krvnih žil, znižuje LDL
- 



### 2. CBD Pasta z medicinskimi gobami + bosvelijo



[CBD Pasta / Mazilo](#)

- **Namen:** Regeneracija jeter, protivnetno delovanje
  - **Doziranje:**
    - **1x dnevno popoldne**, oralno (velikost riževega zrna)
    - **Topikalno:** mazanje desnega zgornjega dela trebuha (predel jeter)
  - **Učinek:** Krepi imunski sistem in pomaga pri presnovi maščob
-

### ✓ 3. Smola “HOLESTEROL / SRCE”

- **Namen:** Ciljno znižanje holesterola, zaščita žilja
  - **Doziranje:**
    - **1x dnevno zvečer** – polovica riževega zrna pod jezik
  - **Opomba:** Ob redni uporabi priporočeno spremljanje lipidnega profila  
 Cena: približno 95–105 €/ml
- 



### Enostavna dnevna rutina – 3 vnosi dnevno

| Čas   | Izdelek                   | Doziranje                       |
|-------|---------------------------|---------------------------------|
| 08:00 | Spektrum MIX kapljice     | 5 kapljic po zajtrku            |
| 17:00 | CBD pasta                 | Velikost riževega zrna (oralno) |
| 21:00 | Smola “HOLESTEROL / SRCE” | ½ riževega zrna pod jezik       |

---



### Podpora z zdravo prehrano

- ✓ Omega-3 (laneno olje, ribe, konoplino olje)
  - ✓ Zelenolistna zelenjava, stročnice, chia
  - ✗ Izločite transmaščobe, sladkor, predelano hrano
  - ✓ Uživate oreščke, avokado, olivno olje
  - ✓ Gibanje 30–45 min dnevno (hoja, kolo, plavanje)
- 

### ⚠ Pomembno:

- **Redno spremljajte holesterol in trigliceride**
  - Hranite izdelke v **temnem, suhem prostoru**
  - Po odprtju smole hranite v **hladilniku**
  - **Posvet z zdravnikom** priporočljiv pri sočasni terapiji s statini
-