

Raadpleeg altijd een arts of specialist voordat u medicijnen of voedingssupplementen, kruiden- of homeopathische supplementen gebruikt.



Voordelen voor hersenen en welzijn: Het vermogen van CBD om te kalmeren is misschien wel het meest populaire effect. Het kan helpen bij het verminderen van stress, angst en depressie, het kan een effectief natuurlijk slaapmiddel blijken te zijn. CBD regelt ook de slaap-waakcyclus: het induceert waakzaamheid en vermindert slaperigheid overdag in lage doses, maar grote hoeveelheden van deze mondotie die een paar uur voor het slapengaan worden ingenomen, kunnen een kalmerend effect hebben dat vaak resulteert in een goede nachtrust.



CBD heeft ontstekingsremmende, anti oxidatieve eigenschappen die kunnen helpen bij het verminderen van risicofactoren die tot hartaandoeningen kunnen leiden. Het heeft een direct effect op de slagaders, helpt ontstekingen te verminderen en de bloedstroom te verbeteren. Dit suggereert dat CBD ontstekingen in slagaders en bloedvaten vermindert, de druk op het hart verlicht en mogelijk hartfalen voorkomt.



CBD-olie kan helpen bij het verlichten van vertraagde spierpijn en door inspanning veroorzaakte spierschade, die van nature optreedt na lichamelijke activiteit als gevolg van microscopische schade aan spiervezels. Het is bekend dat de helende eigenschappen ervan spasmen, spierpijn, lichamelijke pijnen en ontstekingen verminderen.



CBD kan het vermogen van het lichaam om te genezen versnellen en de sterkte van gebroken of gebroken botten vergroten. CBD maakt botten sterker tijdens genezing en verbetert de rijping van de collageenmatrix, die de basis vormt voor nieuwe mineralisatie van botweefsel.



CBD heeft een positief effect op het in stand houden van de juiste bacteriële flora in de darmen. Dit kan van toepassing zijn bij aandoeningen die verband houden met spijsverteringsproblemen. Bijvoorbeeld het prikkelbare darm syndroom of diarree. CBD beïnvloedt de ontspannende eigenschappen van de darmwand. Dit helpt bij het beheersen van de eetlust en zorgt ervoor dat het spijsverteringsstelsel zijn werk goed kan doen.



CBD kan mogelijk helpen zwelling en roodheid van bestaande puistjes te verminderen, waardoor droogheid, jeuk en ongemak van de huid worden verlicht. Met zijn ontstekingsremmende voordelen is CBD een geschikt ingrediënt voor een acne-gevoelige huid, terwijl de kalmerende eigenschappen een gezonde en frisse uitstraling bevorderen. CBD-olie bestrijdt de zichtbare tekenen van veroudering met krachtige antioxidantende eigenschappen. Vermindert fijne lijntjes en rimpels, verjongt een dof teint en egaliseert de teint.

HOE GEBRUIK JE VOL-SPECTRUM MONDOTIE?

1-Geschikt voor dagelijks gebruik

2 Goed schudden voor gebruik

3 Ons aanbevolen gebruik is 2-8 druppels tweemaal per dag.

Plaats de druppels sublinguaal (onder de tong) gedurende 1 minuut. zonder te slikken.

Zwaai het dan rond in je mond.

Meng olie door je favoriete drankjes en recepten om de voordelen van CBD zonder in te boeten aan smaak

⚠ LET OP: Bewaar de fles op een koele en droge plaats tussen +5° en +25°C

Er is een breed scala aan CBD-producten op de markt: CBD e-liquids, Gummies, capsules en crèmes. Maar de meest gebruikelijke manier om CBD in je dagelijks leven te integreren, is door simpelweg CBD-olie te consumeren. Het is gemakkelijk te gebruiken en, als je wat basisregels kent, gemakkelijk te doseren.

Raadpleeg altijd een arts of specialist voordat u medicijnen of voedingssupplementen, kruiden- of homeopathische supplementen gebruikt.

Maar wat zijn die regels precies? Hoeveel CBD-olie neem je? En kun je teveel nemen? De gebruikelijke dosis CBD is 20 – 40 mg per dosis. Er zijn echter mensen die veel hogere (tot 100 mg) of veel lagere doses (tot 1 mg) nemen. Zie je, de optimale dosis voor CBD is voor iedereen anders. Het hangt af van uw grootte en gewicht, uw metabolisme en unieke lichaamschemie. Maar dit zijn niet de enige factoren waarmee rekening moet worden gehouden. De aandoening die u behandelt en de ernst ervan zijn ook belangrijke aspecten bij het vinden van uw juiste dosering.

Als je CBD begint te gebruiken, kun je het beste langzaam beginnen (bijvoorbeeld 1-3 mg) en kijken naar de reactie van je lichaam. Als u niet de gewenste effecten krijgt, kunt u altijd hoger gaan en uw dosis met 2-5 mg verhogen totdat u vindt wat voor u het beste werkt.

CBD-dosering voor pijn

Omdat de ernst van pijn en de perceptie ervan van persoon tot persoon aanzienlijk kan verschillen, varieert de CBD-dosering net zo veel.

Chronische pijn vereist een regelmatige CBD-consumptie met een vaste dosis (bijv. 30 mg, driemaal daags), terwijl milde pijn zoals lage rugpijn, milde PMS-pijn of lichte artritis kan worden behandeld met af en toe een matige dosis CBD. Voor meer ernstige pijn heb je waarschijnlijk een zwaardere dosis CBD nodig.

CBD-dosering voor angst

Als je CBD gebruikt om angstniveaus te beheersen, kun je het beste eerst met een lage dosis beginnen en kijken hoe je reageert, aangezien sommige mensen met angststoornissen bijzonder gevoelig kunnen zijn voor CBD. Als u denkt dat een lage dosis uw toestand niet verbetert, ga dan de volgende keer iets hoger. Om je angst te verminderen, neem je 's ochtends als eerste CBD-olie. Herhaal indien nodig tijdens de lunch. Voor sommige mensen is het zeer effectief om een dosis CBD te nemen voordat ze een bekende triggeractiviteit of gebeurtenis tegenkomen.

CBD-dosering voor slaap

Slecht slapen zorgt er niet alleen voor dat je de volgende ochtend moe bent, het kan na verloop van tijd ook stresssymptomen en andere gezondheidsproblemen veroorzaken. In de snel veranderende samenleving van vandaag is het heel gewoon om te worstelen met slaapproblemen of zelfs slapeloosheid. Voor veel mensen is slaap dus een gevoelig onderwerp. Ze hebben af en toe last van slecht slapen of een slaapprobleem. Het is aangetoond dat CBD zowel de kwaliteit als de duur van de slaap verbetert. CBD is bifasisch, wat betekent dat lage doses (minder dan 10 mg) een stimulerend effect hebben, terwijl hogere doses (20 mg of hoger) kalmerend en kalmerend werken. Om je slaap te verbeteren, kun je het beste een enkele dosis (tot 80-100 mg) CBD ongeveer 30 minuten voor het slapengaan innemen.

CBD-dosering voor depressie

CBD heeft veelbelovende resultaten laten zien voor het behandelen en verlichten van depressiesymptomen door stress te verminderen en daardoor de kwaliteit van leven te verbeteren. Het vinden van de juiste dosering voor depressie kan echter enige tijd en vallen en opstaan kosten. Depressie is een chronische toestand en zal niet van de ene op de andere dag worden genezen. U zult CBD gedurende enkele weken of maanden moeten integreren met normale dagelijkse doses voordat u enige verbetering zult zien.

Raadpleeg altijd een arts of specialist voordat u medicijnen of voedingssupplementen, kruiden- of homeopathische supplementen gebruikt.

De aanbevolen dosering voor CBD is ongeveer 40-80 mg per dag, afhankelijk van het lichaamsgewicht en de stofwisseling. Het is het beste om 's morgens en 's avonds een vaste dosis te gebruiken.

CBD-dosering voor PTSD

PTSS en de symptomen ervan zijn extreem stress- en pijnlijk voor de mensen die eraan lijden. Die symptomen kunnen niet alleen psychische, maar ook lichamelijke gezondheidsproblemen veroorzaken.

We weten al dat CBD je kan helpen ontspannen en je stress kan verminderen. Daarom is het een krachtige stof om PTSS te verlichten. Als u uw PTSS nu met CBD wilt behandelen, kunnen gematigde maar regelmatige doses van ongeveer 15-50 mg per dag al helpen.

CBD-dosering voor epilepsie

Het is bevestigd dat CBD een anti spasticiteit effect heeft en het aantal en de intensiteit van epileptische aanvallen kan verminderen. Om een ziekte als epilepsie te behandelen met CBD zijn echter behoorlijk hoge doses nodig.

De startdosering is ongeveer 2,5 mg per kg lichaamsgewicht tweemaal daags. Nogmaals, bij het doseren van CBD, begin laag en werk je omhoog. Als deze dosering wordt getolereerd, kunt u ook tot 5 mg per kg lichaamsgewicht tweemaal daags nemen. Voor een gemiddelde persoon van 60 kg zou de dagelijkse CBD-dosering 600 mg zijn.

Raadpleeg uw arts voor meer informatie over de behandeling van epilepsie met CBD

Kun je een overdosis CBD nemen?

Nee, niet in de klassieke zin. Lage tot matige doses CBD zullen geen dramatische bijwerkingen veroorzaken. Als u echter gedurende een lange periode regelmatig zeer hoge doses CBD (meer dan 1500 mg per dag) gebruikt, bestaat het risico dat uw lever overwerkt en beschadigd raakt.

Bij het innemen van grote hoeveelheden CBD kan dit ook invloed hebben op andere mogelijke medicijnen die u gebruikt, dus overleg altijd eerst met uw arts

Hoeveel CBD moet je nemen??

Dat hangt er echt van af - begin met een relatief lage dosis, afhankelijk van de aandoening en de ernst die u behandelt. Het is altijd mogelijk om de dosering te verhogen als u niet het gewenste effect bereikt.

Iedereen is anders. We hebben allemaal een andere lichaamschemie en zullen daarom anders reageren op dezelfde hoeveelheid CBD.

Dus dit is in het begin een beetje uitproberen.

Als je dit artikel echter als een soort richtlijn gebruikt, zul je zeker enkele verbeteringen in je welzijn zien.

Raadpleeg altijd een arts of specialist voordat u medicijnen of voedingssupplementen, kruiden- of homeopathische supplementen gebruikt.

Praat in ernstige gevallen van uw aandoening altijd eerst met een arts voordat u zelfmedicatie gaat gebruiken.