

DAWKOWANIE Zestawu na sen CBD i mieszanka na jelita

Nasz CBD to olejek o stężeniu 10% co oznacza, że 1/10 objętości olejku to CBD a 9/10 objętości to olej bazowy czyli olej z konopii siewnej.

W polsce taki produkt jest w 100% legalny ale mało osób pokazuje jak go bezpiecznie dawkować. Jak już wiesz ilości przyjmowanych suplementów zależą od tego w jakim stanie zdrowia jesteśmy. Jeżeli CBD chcemy użyć profilaktycznie to wystarczy nam 1 kropla pod język raz dziennie na noc.

Jeżeli jednak chcemy pomóc sobie CBD w przypadku szeroko pojętych “zaburzeń zdrowotnych” to tutaj jest troszkę inna taktyka. Też zaczynamy od 1 kropli, ale ilość przyjmowanego CBD zwiększamy sukcesywnie, każdego dnia więcej aż dojdziemy do kilku kropli na raz.

Co rozumiem przez zaburzenia zdrowotne? Od uderzeń gorąca, przez stany zapalne, nerwobóle, lęki, zaburzenia rozwoju, stany nowotworowe oraz zmiany skórne.

Jak to się robi w praktyce? To po prostu znaczy, że przez pierwsze trzy dni, przyjmujemy po 1 kropli CBD pod język np. co 6 godzin, kolejne 3 dni po 2 krople pod język co 6 godzin itd.

Ja doszłam do dawki 4 kropel kilka razy dziennie – ale wiem, że osoby z poważnymi chorobami biorą go jeszcze więcej.

Co jest ważne? By dawkowanie zacząć od małej ilości i organizm powoli przyzwyczajać do nowego związku wprowadzanego przez nas do środka ;)

Jeżeli chodzi o dzieci, to zasadę mamy taką samą. Zaczynamy od 1 kropli, a potem zwiększamy – znam maluchy które mają podawane CBD już od 2-3 roku życia z dobrymi efektami.

Jak długo trzeba czekać na efekt przy CBD? 2-4 tygodni – musimy dać czas wszystkim układom w organizmie na unormowanie się.

Zdrowe jelito działa tu wspierająco – jak wiemy odporność jest w 80% w jelitach i dlatego musimy zadbać o to by wszystko tam było pięknie działające. Podawanie proszku zdrowe jelita – można go przemycać na każdy sposób czy to z posiłkiem czy pomiędzy – bardzo polecam zostawić w wodzie na kilka godzin i jeść jako kisiel analogicznie do ziół na jelita – uwaga kurkuma dość brudzi ;) ale cóż... jak to mówią coś za coś.



Joanna
Manikowska

	Dzieci poniżej roczku	Dzieci 1-2 lata	Dzieci 3- 7 lat	Dzieci 8-12 lat	Dzieci 13+ i DOROŚLI
Profilaktycznie CBD	-	-	1 kropla nakropić na pół łyżeczki oleju i podać raz dziennie przed snem może być z odrobiną miodu	1 kropla dziennie pod język przed snem	1 kropla dziennie pod język przed snem
Profilaktycznie zdrowe jelito		2X1/4 łyżeczki od herbaty	2X1/3 łyżeczki od herbaty	2X1/2 łyżeczki od herbaty	2x1 łyżeczka o herbaty
Zaburzenia zdrowotne CBD	-	1 kropla pod język	1-3 dni: 1 kropla co 6 h 4-6 dni: 2 krople co 6 h 7-.. dni 3 krople co 6h	1-3 dni: 1 kropla co 4 h 4-6 dni: 2 krople co 4 h 7-.. dni 3 krople co 4 h	1-3 dni: 1 kropla na noc 4-6 dni: 2 krople na noc 7-14 dni 1 kropla co 4 h 14 dni do końca buteleczki 3 krople co 4h
Zaburzenia zdrowotne zdrowe jelito		2X1/2 łyżeczki od herbaty	2X1/2 łyżeczki od herbaty	2X1 łyżeczki od herbaty	2x1.5 łyżeczki o herbaty