



СВD Дневник

14 дни

Как да включите СВD в ежедневието си?



Изберете подходяща концентрация на СВD. Ако не сте използвали СВD досега, препоръчваме да започнете с 3%.



Започнете с ниска концентрация и напредвайте постепенно. Употребата на СВD е специфична и индивидуална като няма строги правила, които да са общовалидни за всички. Започнете с малка доза и полека увеличавайте като стриктно се самонаблюдавате.



Открийте своя оптимален прием чрез самонаблюдение и водене на дневник.



Постоянството е ключа към успех. Когато откриете оптималната си доза, я поддържайте всеки ден.

Въпреки че количеството за прием на СВD е уникално за всеки, има общо правило, което може да се използва за определяне на приблизителна доза въз основа на теглото и силата на ефекта, който се търси (ниска, средна и висока сила). Колкото повече СВD приемате, толкова по-силни са ефектите. Някои състояния изискват относително високи дози на СВD, за да предложат някаква полза, а други може да се нуждаят само от ниска концентрация, за да осигурят забележими резултати. Запитайте се „За какво използвам СВD масло?“

Изчисляване на дозата СВD по тегло и сила на ефект:

Ниска сила - 2мг СВD на 10кг

Средна сила - 4 - 7мг СВD на 10кг

Висока сила - над 10мг СВD на 10кг

Тревожност - средна до висока

Артрит - средна до висока

Рак - висока или терапевтична доза

Хронична болка - средна до висока

Колит и възпалително заболяване

на червата - средна до висока

Епилепсия - висока или

терапевтична доза

Общо здраве - ниска

Високо кръвно налягане - средна до

висока

Мигренозно главоболие - ниска до висока

Възстановяване на мускулите - ниска до средна

Гадене - ниска до средна

Синдром на поликистозните

яйчници (PCOS) - ниска до средна

Предменструален синдром (ПМС) -

ниска до висока

Безсъние - средна до висока

Загуба на тегло - ниска до средна

Cannadoca Full Spectrum CBD

CBD мг за 1 капка

3% - 1мг/капка; 5% - 1,67мг/капка; 10%-3,33мг/капка; 15% - 5мг/капка; 20% - 6,7мг/капка

Ден 1

Колко % CBD използвате?

●○○○ 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

●●●○ 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Вечер _____

Ден 2

Колко % CBD използвате?

●○○○ 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

●●●○ 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Вечер _____

Ден 3

Колко % CBD използвате?

●○○○ 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

●●●○ 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Вечер _____

Ден 4

Колко % CBD използвате?

●○○○ 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

●●●○ 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Вечер _____

Ден 5

Колко % CBD използвате?

●○○○ 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

●●●○ 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Вечер _____

Ден 6

Колко % CBD използвате?

●○○○ 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

●●●○ 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Вечер _____

Ден 7

Колко % CBD използвате?

●○○○ 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

●●●○ 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Вечер _____

Cannadoca Full Spectrum CBD

CBD мг за 1 капка

3% - 1мг/капка; 5% - 1,67мг/капка; 10%-3,33мг/капка; 15% - 5мг/капка; 20% - 6,7мг/капка

Ден 8

Колко % CBD използвате?

- 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

- 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Вечер _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Ден 9

Колко % CBD използвате?

- 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

- 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Вечер _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Ден 10

Колко % CBD използвате?

- 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

- 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Вечер _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Ден 11

Колко % CBD използвате?

- 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

- 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Вечер _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Ден 12

Колко % CBD използвате?

- 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

- 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Вечер _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Ден 13

Колко % CBD използвате?

- 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

- 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Вечер _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Ден 14

Колко % CBD използвате?

- 3%
 ●○○○ 5%
 ●●○○ 10%

- 15%
 ●●●● 20%

Брой капки

Сутрин _____

Вечер _____

Усещания от 1-10?

Сутрин _____

Вечер _____

Пример:

Искате да приемете CBD за безсъние. Това означава, че Ви е необходима средна сила на CBD - 4мг на 10 кг тегло. Ако тежите 60 кг уравнението е:

$60 \times 4 \text{мг} = 240 \text{мг} : 10 = 24 \text{мг CBD}$ прием на ден.

Ако изберете, например, капки с концентрация 5% CBD, в които има 1,67мг CBD в капка, то пресмятате по следния начин:

$24 : 1,67 = 14,4$ капки за прием

Ако изберете капки с концентрация 20% CBD, в които има 6,7мг CBD в капка, то пресмятането изглежда така:

$24 : 6,7 = 3,6$ капки за прием

Това е дозата, която се приема за оптимална при безсъние при прием на CBD със средна сила. Разбира се, всичко е индивидуално и е желателно да започнете с ниска доза като постепенно увеличавате, докато постигнете желанния ефект.

В зависимост от типа на състоянието, приемът на CBD може да се раздели на части през деня.

Пример за прием на капки при безсъние и отчитане на усещанията от 1 до 10:

Ден 1	Колко % CBD използвате?	Брой капки	Усещания от 1-10?
<input type="checkbox"/> 3%	<input type="checkbox"/> 15%	Сутрин _____	Сутрин _____
<input type="checkbox"/> 5%	<input checked="" type="checkbox"/> 20%	Вечер <u>4</u>	Вечер _____
<input type="checkbox"/> 10%			

Ден 2	Колко % CBD използвате?	Брой капки	Усещания от 1-10?
<input type="checkbox"/> 3%	<input type="checkbox"/> 15%	Сутрин _____	Сутрин <u>7</u>
<input type="checkbox"/> 5%	<input checked="" type="checkbox"/> 20%	Вечер <u>4</u>	Вечер _____
<input type="checkbox"/> 10%			

Има няколко основни фактора, които трябва да вземете под внимание, когато определяте дозата.

1. Вашето здравословно състояние и проблеми
2. Колко сериозен е медицинският проблем
3. Вашият метаболизъм
4. Вашето тегло
5. Как реагира организъмът Ви на CBD
6. Личната биохимия на тялото Ви (дали приемате други лекарства и колко)

MyCBD.bg спазва международните регулации и наредби, които не позволяват на този етап да се твърди, че CBD лекува. В тази връзка, моля да потърсите лекарски съвет и предписание.