

ABC om CBD



En kort guide til CBD

LIFE&VIBE

Historie

Cannabisplanten (*Cannabis Sativa*) har vokst naturlig på planeten vår siden tidenes morgen, og har blitt brukt av mennesker som en del av et naturlig kosthold og medisin, i årtusener.

Cannabis har en rik brukshistorie som går tusenvis av år tilbake, og dens ulike egenskaper har blitt anerkjent i ulike kulturer for både medisinske og praktiske formål.

Keiser Shen Nungs farmakopé kan dateres 5000 år tilbake til Kina og dokumenterte marihuana som en behandling for ulike plager, inkludert revmatisme og gikt. I antikkens Hellas brukte de cannabis til å lage omslag for skader på hester, og neseblod på mennesker. Vikingene brukte det medisinsk for å lette fødsel og lindre tannpine, mens dronning Elisabeth av England brukte det for å lindre menstruasjonssmerter.

Nå er denne fantastiske planten tilgjengelig for deg.

*Cannabisplanten har vokst naturlig på
vår planet siden tidenes morgen.*

Mens cannabis har en lang historie med medisinsk bruk, er det viktig å merke seg at dens juridiske status og sosiale oppfatning har variert mye gjennom årene.

Nå øker interessen for de potensielle terapeutiske fordelene ved CBD, noe som fører til økt regulering og legalisering rundt om i verden, og spesielt i den vestlige verden.

Det er viktig å nærme seg bruken av cannabis på en ansvarlig måte, og forstå både potensielle fordeler og risikoer. Vennligst sjekk tilgjengelighet og forskrifter i ditt land. Sørg for at du kjøper produktene dine fra pålitelige leverandører.

ABC om CBD er en kort guide til CBD. Vi oppfordrer deg til å gå dypere inn i den pågående forskningen på CBD.

Den økende aksepten av CBD skyldes en forbrukerdrevet helserevolusjon.

Bli med i vår stamme i dag – og bidra til utviklingen av CBD.

“CBD er en konsumerdrevet helserevolusjon.”



Om Cannabis

Cannabisplanten består av over hundre cannabinoider. Cannabinoidene påvirker kroppen vår og skaper balanse ved å redusere stress, angst og depresjon.

Cannabinoider kan forbedre helsen din ved å redusere betennelsesmarkører, øke immunforsvaret, regulere søvn, appetitt og humør. Med andre ord, forbedring av utholdenhet, vitalitet, fokus og generell helse.

Det er også verdt å merke seg at CBD (cannabidiol) er trygt å bruke, da det er svært få, til ingen bivirkninger og kun noen få kontraindikasjoner (se mer om dette på slutten av e-boken). Interessen for CBD øker globalt blant leger og helsepersonell på grunn av potensialet.

Hvis du vurderer å begynne med CBD, er det viktig å lære grunnleggende fakta om CBD, og her har vi oppsummert den viktigste informasjonen for deg.

CBD skaper balanse – og gir bedre vitalitet, utholdenhet, fokus, velvære og helse.

Hva er CBD?

CBD, også kjent som Cannabidiol, er en av mer enn hundre organiske forbindelser, kalt cannabinoider, som finnes i hamplplanten.

Den botaniske familien som både hamplplanten og marihuanaplanten tilhører kalles Cannabis Sativa. Forskjellen mellom de to ligger i innholdet av THC (den psykoaktive ingrediensen). Mens marihuanaplanten har naturlig høye nivåer av THC og lave nivåer av CBD, har hamplplanten naturlig lave nivåer av THC og høye nivåer av CBD.

Av den grunn er hamplplanten den foretrukne kilden når man utvikler CBD-produkter, da man ønsker den positive effekten, uten påvirkning av THC.

Hampplanten er naturlig høy på CBD og lav på THC, og er derfor den best egnede til å lage CBD produkter av.



Neuro-protective

Anti-convulsant

Non-psychoactive

Antioxidant

Anti-inflammatory

No side effects

Anti-tumoral

Anti-psychotic

Hvordan virker CBD?

CBD interagerer med ESC (Endocannabinoide) reseptorer og hjelper kroppen med å regulere og tilpasse seg for å oppnå optimal funksjonalitet. ECS er et komplekst nettverk av reseptorer og kjemiske budbringere som finnes i ulike deler av kroppen, inkludert hjernen, nervesystemet, organene og immunsystemet. Dette systemet er svært viktig for den generelle helsen og den fysiske og psykiske livskvaliteten.

Det endocannabinoide systemet regulerer blant annet:

- Søvn
- Immunrespons
- Inflammasjon
- Smerte
- Metabolisme
- Appetitt

CBD har en positiv effekt på kroppens endocannabinoide system (ECS).

CBD påvirker også kroppens homeostase, som refererer til kroppens evne til å opprettholde en balansert og stabil tilstand samtidig som den tilpasser seg ulike forhold for å sikre optimal funksjon og overlevelse.

Dette inkluderer blant annet:

- Temperatur
- Kroppsvæsker
- Blodtrykk
- Blodsukker

Når ytre eller indre faktorer forstyrrer denne balansen, setter kroppen i gang en rekke kompenserende mekanismer for å gjenopprette homeostase. Dette kan variere fra å øke hjertefrekvensen når kroppen trenger mer oksygen til å regulere væsknivået når vi har svettet for mye.

CBD hjelper reguleringen av Søvn, Smerte, Angst, inflammasjon og immunrespons og metabolisme.

CBD påvirker homeostasen ved å samhandle med det endocannabinoid systemet (ECS). Dette systemet spiller en nøkkelrolle i å opprettholde balansen i kroppen ved å regulere mange essensielle prosesser.

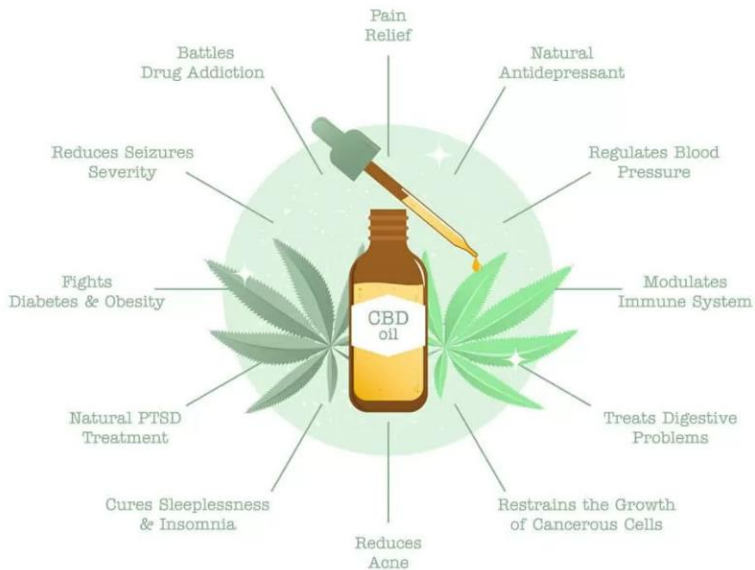
Når CBD interagerer med reseptorer i ECS, kan det hjelpe kroppen med å justere responsene for å oppnå en tilstand av balanse og optimal funksjon.

Dette er grunnen til at CBD er så effektivt og har et så bredt spekter av effekter. Når det brukes riktig, kan CBD bidra til å forbedre søvnen, kontrollere appetitten, gi mer energi til dagliglivet, forbedre fokus, styrke immunforsvaret og generelt fremme generell helse og velvære.

CBD har få eller ingen bivirkninger eller kontraindikasjoner. Les mer om bivirkninger og kontraindikasjoner på slutten av denne guiden.

CBD påvirker homeostasen, som er kroppens selvregulerende prosesser for tilpasning og overlevelse.

BENEFITS OF CBD OIL



Hva kan CBD hjelpe meg med?

En gruppe leger ved en smerteklinikk i USA har kommet opp med begrepet SPA, som står for Sleep, Pain, and Anxiety, for å beskrive de primære bruksområdene for CBD. Dette stemmer godt overens med forskning på CBD-bruk, der de fleste bruker CBD for søvnproblemer, smertelindring og angstbehandling.

Men CBD er så mye mer.

Imidlertid tilbyr CBD mye mer enn du kanskje tror. Den har et bredt spekter av applikasjoner basert på vitenskapelige studier, erfaringer og klinisk forskning. Her er noen mer spesifikke områder hvor CBD har vist positive effekter:

Angst	Inflammasjon	Stamina
Depresjon	PMS	Stress
Fokus	Smerte	Søvn

***CBD er mye brukt for å balansere;
Søvn, Smerte og Angst.***

Listen er langt fra komplett, eller endelig. Det er allerede identifisert flere helseområder hvor CBD kan bidra positivt til din helse og velvære. Vi vil dekke de vanligste i denne guiden.

Våre kunder har delt sin erfaring med oss, og rapporterer positive effekter på (i alfabetisk rekkefølge):

- Angst
- Appetitt
- Depresjon
- Energi
- Fordøyelse
- Fokus
- Fysisk styrke
- Generell velvære
- Hodepine og Migrene
- Hud problemer
- Inflammasjon
- Kvalme
- Smerte
- Stress
- Svimmelhet
- Søvn / Insomnia

Hvis du vil lære mer om CBD, abonner på Life & Vibe sitt nyhetsbrev, så holder vi deg oppdatert.

***Abonner på vårt nyhetsbrev -
og vi holder deg oppdatert.***



•••••

CBD

DROPS

1000mg / 30ml

BN 219

EXP. 30/20

Hvordan bruker jeg CBD?

Klem ut dråpe for dråpe fra pipetten og la dem ligge under tungen (sublinguallt) i 90 til 120 sekunder. Du svelger deretter, for en rask og langvarig effekt.

CBD-dråper kan også tas med mat. Tilsett noen dråper til frokost, smoothie, salat, lunsj, middag eller dessert. Unngå varmebehandling.

Siden vi alle reagerer forskjellig på CBD, anbefaler vi at du er tålmodig med å finne den riktige dosen for deg.

Er du ny på CBD?

1. Start i det små og gå sakte. (Start med 2-3 dråper og øk sakte).
2. Du må kanskje bruke CBD en stund før du opplever noen effekt.

Start Small, and Go Slow

Dosering

Et gjennomsnittlig utgangspunkt er 2 til 3 dråper, 2 til 3 ganger om dagen. Hold deg til denne dosen i 3 til 4 dager, deretter kan du øke dosen med en dråpe. Evaluer effekten over 2 til 3 dager. Fortsett med denne tilnærmingen, og øk dosen gradvis til du oppnår ønsket effekt.

For å opprettholde full effekt, vær konsekvent, som med alle kosttilskudd. Husk at vi alle reagerer forskjellig på medisiner, urtemedisiner, vitaminer, kosttilskudd og CBD.

Noen kan merke effekt umiddelbart, mens andre kan ha behov for å justere doseringen over dager eller uker før de oppnår ønsket resultat.

CBD er ikke en quick-fix.

Vær tålmodig og lytt til kroppen din

***Bruk CBD konsekvent,
som med alle kosttilskudd.***



Oppnå den ønskede effekt

Når det gjelder CBD-dosering, er det viktig å forstå hva du ønsker å oppnå mens du vurderer individuelle reaksjoner. Vi reagerer alle forskjellig på CBD, så følgende retningslinjer er generelle og bør tilpasses dine spesifikke behov:

- Relativt små doser kan øke fokus, energi og utholdenhet.
 - En ønsket effekt for de som trenger det lille ekstra i hverdagen.
- Høyere doser gir en mer stressreduert tilstand.
 - En ønsket effekt dersom du lider av stress, depresjon, angst, eller rett og slett bare trenger hjelp til å slappe av.

Merk at disse retningslinjene gir en generell indikasjon, og effekten kan variere fra person til person.

Små mengder CBD kan gi deg fokus, energi og utholdenhet.

Mikrodose: 5 – 25 mg per dag

Kan være effektivt for generell helse, fokus, energi, utholdenhet, stress, søvn, svimmelhet, kvalme, humørsvingninger og metabolsk syndrom.

Standard dose: 25 – 50 mg per dag

Kan være effektivt for kroniske smerter, betennelser, PTSD, depresjon, angst og autoimmune sykdommer.

Makrodose: 50 – 100 mg per dag

Kan være effektiv for søvnforstyrrelser, fibromyalgi, leddgikt, borrelia, inflammatorisk tarmsyndrom, enkelte psykiske lidelser, alvorlige tilstander av; angst, depresjon og kroniske smerter.

Det er viktig å eksperimentere med doseringen for å finne den mengden som passer deg best, for å oppnå ønsket resultat.

CBD kan hjelpe deg med de fleste fysiske og psykiske utfordringer livet har å by på.



Hvor mye CBD er det i en dråpe?

Det er viktig å forstå mengden CBD som finnes i hver dråpe CBD-olje, for å kunne dosere riktig.

Med CBD fra seriøse leverandører kan du beregne følgende:

- En dråpe med 5% (500mg) CBD inneholder 2.5mg CBD
- En dråpe med 10% (1000mg) CBD inneholder 5mg CBD
- En dråpe med 20% (2000mg) CBD inneholder 10mg CBD

Igjen, vi reagerer forskjellig på CBD, så start i det små og gå sakte for å finne din Vibe.

Og en ting til...

***Vi responderer forskjellig på CBD,
som med andre kosttilskudd og medisiner.***

Du lurer kanskje på hvorfor de fleste anerkjente selskaper ikke produserer CBD dråper med mer enn 20 til 30% CBD?

Det enkle svaret er at CBD-konsentrasjon over 20 til 30% lett krystalliserer seg over tid. Hvis CBD krystalliserer, er det ikke lenger gunstig for deg.

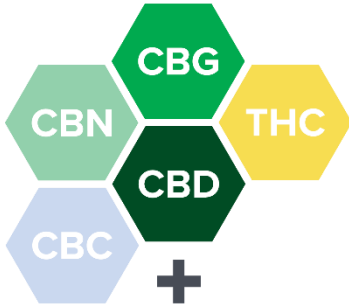
På den positive siden, vet du nå hvor effektiv høykvalitets CBD-olje kan være. Og 20% er mer enn nok for de fleste av oss. Den krystalliseres normalt ikke, og den holder også prisene på et overkommelig nivå.



*«La mat være din medisin,
og medisin være din mat.»
Hippokrates*

Full-Spectrum

Made with the whole hemp plant



Broad-Spectrum

Made with the whole hemp plant minus THC



Pure

Just CBD



Hva er Full Spectrum og Broad Spectrum?

Fullspektret og Bredspektret CBD er to forskjellige typer CBD-oljer som inneholder forskjellige spekter av cannabinoider og andre planteforbindelser fra hampl planten.

Full Spectrum CBD Olje

Fullspektret CBD-olje inneholder et bredt spekter av cannabinoider, terpenener, flavonoider og andre naturlige forbindelser som finnes i hampl planten. Dette inkluderer en minimal mengde THC vanligvis under 0,2 %.

Effekten av Full Spectrum CBD er assosiert med det som er kjent som «entourage-effekten». Denne teorien antyder at alle disse naturlige forbindelsene, inkludert det minimale THC-innholdet, jobber sammen for å forbedre og forsterke de terapeutiske fordelene med CBD. Dette betyr at det totale spekteret av planteforbindelser samhandler synergistisk for å gi optimale effekter.

***Fullspektret CBD inneholder opptil 0.2% THC.
Bredspektret CBD inneholder ikke THC.***

Broad Spectrum CBD Olje

Bredspektret CBD-olje er en variant som ligner på Full Spectrum, men med én avgjørende forskjell: THC-innholdet fjernes eller er så minimalt at det ikke kan oppdages.

Bredspektret CBD-olje inneholder alle de andre naturlige forbindelsene som cannabinoider, terpenener, flavonoider og lignende, som finnes i hampl planten.

Anbefaling

I begge tilfeller er både Full-Spectrum og Broad-Spectrum CBD-oljer laget for å utnytte det brede spekteret av potensielle helsefordeler som finnes i hampl planten. Valget mellom de to avhenger hovedsakelig av personlige preferanser og behov. Det er viktig å lese etiketten nøye for å bekrefte THC-innholdet før du kjøper, spesielt hvis du ønsker å unngå THC helt.

CBD-isolat inneholder ikke THC eller andre cannabinoider.

***CBD-isolat inneholder kun CBD,
ingen THC eller andre cannabinoider.***

CANNABIDIOL VS TETRAHYDROCANNABINOL



Hva er THC?


THC er forkortelse for Tetrahydrocannabinol og er den psykoaktive forbindelsen i cannabis - noe som betyr at det er ansvarlig for de "euforiske" effektene som mange forbinder med cannabisbruk.

Hampplanten, ofte brukt til å utvinne CBD-produkter, er naturlig lav på THC. Dette gjør hamp til en foretrukket kilde for CBD fordi det gir muligheten til å dra nytte av de medisinske aspektene ved cannabis uten å oppleve rus forbundet med høyere nivåer av THC.

Med et THC-innhold på 0,2 % er THC-innholdet så lavt at det regnes som sporstoffer. Dette betyr at bruk av slike produkter vanligvis ikke fører til noen psykoaktive effekter eller rus, og det er trygt for de fleste å bruke uten bekymringer om å bli høye.

CBD med opptil 0.2% THC gir mange positive effekter, helt uten rus.



 Extraction Vessel

Maximum Pressure: 2000 psi



 S

Ekstraksjon

Måten CBD ekstraheres fra cannabisplanten er avgjørende for å bevare de ønskede bioaktive forbindelsene på den mest effektive måten. Det finnes flere metoder for å utvinne CBD, og en av de mest moderne og anerkjente teknikkene er CO₂-ekstraksjon, også kjent som superkritisk CO₂-ekstraksjon.

Superkritisk CO₂ ekstraksjons metode

CO₂-ekstraksjon er en metode som utnytter karbondioksid (CO₂) i en superkritisk tilstand for å trekke ut cannabinoider og andre gunstige forbindelser fra cannabisplanten, uten behov for skadelige kjemikalier. CO₂-ekstraksjon er kjent for å bevare de ønskede cannabinoidene, terpenene og flavonoidene i CBD-olje, noe som vanligvis resulterer i et renere og mer konsentrert ekstrakt.

*Superkritisk ekstraksjon gir et
rent, potent og naturlig ekstrakt.*



Full Spectrum

CBD
DROPS

10%

1000mg / 10ml



Carrier oil

Ulike bæreroljer (også kalt baseoljer) brukes for å hjelpe til med å løse opp og transportere CBD-ekstraktet.

- MCT-olje, består av mellomlange fettsyrer fra kokosnøttolje, som lett absorberes;
- Olivenolje har lengre fettsyrer, og absorberes noe langsommere;
- HSO (Hemp Seed Oil), som også kommer fra hamplplanten, har mellomlange fettsyrer som lett tas opp. HSO er også full av sunne fettsyrer, med opptil 80 % Omega 3 og 6.

Avhengig av ønsket effekt, kan disse bæreroljene gjøre en forskjell. Men relativt sett har det liten betydning i forhold til produktets kvalitet, CBD-styrke og dosering.

HSO – Hemp Seed Oil er full av sunne fettsyrer som Omega 3 and 6.



Hvordan vet jeg om CBD virker?

Effekten av CBD kan variere fra person til person, siden vi alle har unike biologiske og endocannabinoide systemer.

Den vanligste effekten i begynnelsen er at CBD reduserer stress, balanserer energien din, øker fokus og utholdenhet, og forbedrer søvnen.

Husk at CBD kan ha subtile effekter, og noen ganger kan de være utfordrende å legge merke til umiddelbart.

Det er viktig å gi det tid og justere doseringen etter behov for å oppnå ønsket effekt. CBD kan ha forskjellige fordeler for forskjellige mennesker, og å finne din egen "Vibe" i forhold til dosering og bruk er avgjørende.

Du vil merke effekten gradvis, vanligvis etter ca. 1 til 2 uker med konsekvent bruk, med riktig dosering.

Lytt til kroppen – den vet.

Har CBD noen bivirkninger?

CBD tolereres generelt godt av de fleste, og bivirkninger er vanligvis milde og sjeldne. Svært få brukere rapporterer om bivirkninger. Så lenge du kjøper det fra en anerkjent leverandør, bør du være trygg.

Du kan imidlertid føle deg litt trøtt, ør/svimmel, oppleve munntørrhet, kvalme, urolig mage og lavt blodtrykk, men alle disse symptomene bør avta. Ved vedvarende bivirkninger - ta med deg emballasjen og oppsøk lege.

Det har vært noen rapporter om interaksjoner mellom CBD og andre medisiner og alkohol. Hvis du bruker andre medisiner regelmessig, kontakt legen din før du begynner med CBD. Vi anbefaler ikke å bruke alkohol når du bruker CBD. CBD anbefales ikke for barn under 12 år, gravide eller ammende kvinner.

***CBD kan også forårsake bivirkninger,
som for det meste er lette og forbigående.***

POSSIBLE SIDE EFFECTS OF CBD OIL

Anxiety



Dizziness

Changes in appetite



Drowsiness

Changes in mood



Dry mouth

Diarrhea



Nausea



Halveringstid

Halveringstid refererer til tiden det tar for kroppen å halvere mengden av et stoff i blodet.

Foreløpig er det begrenset forskning på dette området, men erfaring og innledende studier tyder på at halveringstiden for en enkelt dose CBD tatt som dråper er 1 til 2 dager. Det betyr at fra du tar CBD-dråper, tar det 1 til 2 dager før dosen er halvert.

Igjen, dette er like individuelt som effekten av CBD.

Det betyr imidlertid ikke at effekten av CBD forsvinner like raskt. Effekten du oppnår ved bruk av CBD vil vanligvis vare lenge etter at du har sluttet å bruke CBD, men den vil gradvis avta.

Halveringstiden på CBD er 1-2 dager.

Kan jeg bli avhengig av CBD?

Nei, CBD er ikke vanedannende. Den inneholder ingen vanedannende forbindelser. CBD-tilskudd anses som trygt å bruke.

CBD påvirker ikke de samme reseptorene i hjernen som forårsaker avhengighet og rus. Dette er en av grunnene til at CBD har blitt ansett som et lovende alternativ for smertelindring og behandling av ulike helseproblemer uten potensielle risikoer forbundet med vanedannende stoffer.

Vi håper du har likt vår lille guide til CBD, og at den har gitt deg noen nyttige tips på veien. Meld deg gjerne på vårt nyhetsbrev, så holder vi deg oppdatert med de siste nyhetene fra CBD-verdenen.

CBD er ikke vanedannende.

L&V



Life & Vibe

Instagram: lifeandvibecbd

www.lifeandvibe.com