

^v CBD VODIČ KAP PO KAP



ISTINA O NAJMOCNIMOJ BILJCI NA SVETU

Uvod

Zamislite da stojite na raskrsnici između tradicionalne medicine i alternativnih pristupa lečenju. Na jednoj strani su konvencionalni tretmani s kojima ste možda već upoznati, a na drugoj strani je svet prirodnih rešenja koja nude nove perspektive. CBD ulje se nalazi upravo na toj raskrsnici, privlačeći pažnju mnogih svojom sposobnošću da podrži zdravlje na različite načine.

Ali šta je zapravo CBD? Kako deluje na naše telo? Da li je to samo još jedan prolazni trend ili zaista ima potencijal da unapredi kvalitet života? Ako ste se ikada zapitali ova pitanja, niste sami. Mnogi ljudi širom sveta istražuju mogućnosti koje CBD pruža, tražeći prirodne alternative za poboljšanje svog zdravlja i blagostanja.

U ovoj knjizi ćemo zajedno istražiti svet CBD-a, razjasniti njegove efekte, primenu i potencijalne koristi. Bez obzira na to da li se suočavate s hroničnim bolom, stresom, nesanicom ili jednostavno želite da poboljšate svoje opšte zdravlje, cilj nam je da vam pružimo jasne, naučno utemeljene informacije koje će vam pomoći da donesete informisane odluke.

Pripremite se za putovanje kroz nauku, iskustva korisnika i praktične savete koji će vam omogućiti da razumete i možda iskoristite prednosti koje CBD može ponuditi. Jer, na kraju krajeva, vaše zdravlje je vaše najveće bogatstvo, a informacija je ključ za njegovo očuvanje i unapređenje.

O autorki:

Tatjana Mitrašinović je energetski terapeut i holistički edukator sa preko 35 godina iskustva u modernoj medicini i prirodnim terapijama. Većinu svog rada posvetila je onkološkim pacijentima, a poslednjih godina intenzivno istražuje i primenjuje CBD ulje kao podršku u isceljenju. Ova knjiga je sažetak njenog znanja, iskustva i rada sa stotinama ljudi koji su kroz prirodu pronašli novi balans i znatno unapredili svoj život...preventivno.

“*Istina o najmoćnijoj biljci na svetu*”

Sadržaj

Šta je CBD i zašto se o njemu toliko priča?

Razbijanje mitova

Šta kaže nauka?

Razlika između CBD-a i THC-a

05

Telo koje zna da se popravi samo –endokanabinoidni sistem

Endokanabinoidi i receptori (CB1, CB2)

Homeostaza i balans u organizmu

Klinički deficit endokanabinoida

07

Ko zaista ima koristi od CBD-a

Najčešći razlozi za upotrebu

Simptomi koje ne treba ignorisati

Samoprocena i pitanja za razmišljanje

10

Prava doza, pravo vreme – kako se koristi CBD?

Ulja, kapsule, kreme – šta, kada i kako

Početnički protokol i lična adaptacija

Efekti kroz vreme – šta očekivati

14

Šta sve CBD može – i šta nauka zaista kaže

Naučna istraživanja po oblastima

Mentalno zdravlje, bol, upale, neurozaštita

CBD i imuni sistem

16

CBD i svakodnevica – kako ga uklopiti u ritam života

Ranojutarnji stres, večernji umor, hormonske oluje

Preventivna primena

Primeri iz prakse

18

Šta treba znati o mogućim nuspojavama i interakcijama

Nuspojave i kako ih prepoznati

Interakcije sa lekovima

Posebne grupe: trudnice, deca, stariji

20

Život pre i posle CBD-a – realne priče, realni ljudi

Priče korisnika iz svakodnevnog života

Emocionalni, mentalni i fizički benefiti

Kada i kako CBD menja perspektivu

21

Budućnost je zelena – i dolazi iz biljke

Globalni pomak ka kanabinoidnoj terapiji

23

♦ Zaključak:

CBD – povratak sebi, kroz prirodu

♦ Zahvalnica i pitanja za razumevanje

Introspektivni deo: Da li ste vi kandidat za CBD?

24

25

01 Šta je CBD i zašto se o njemu toliko priča?

Zamislite da vam neko kaže da postoji prirodna supstanca koja može pomoći kod stresa, bolova, nesanice, pa čak i ozbiljnijih stanja kao što su epilepsija ili multipla skleroza. I ne samo da je prirodna – već i ne stvara zavisnost, ne “drogira”, i nalazi se u biljci koja je vekovima korišćena u tradicionalnoj medicini širom sveta. Šta biste pomislili?

Verovatno: "Zvuči predobro da bi bilo istinito."

I upravo tu počinje priča o CBD-u.

CBD (kanabinoid) je jedno od 144 jedinjenja iz biljke kanabis. Kako na početku nismo mnogo znali o sastavu ove biljke, zaživeo je naziv CBD za ulje dobijeno termičkom obradom (dekarboksilacija) industrijske konoplje/kanabisa (full spectrum). – onom koji nema psihoaktivno dejstvo.



Koja je razlika u odnosu na THC

Za razliku od njega, kontroverzni "rođak" THC, koji izaziva psihoaktivni efekat, je 145-ti kanabinoid i nalazi se u drugoj vrsti kanabisa...popularnog naziva – marihuana.

On se prirodno nalazi u majčinom mleku i opušta majku, podstiče glad kod bebe i zbližava ih. Ima svojim prednosti još ali danas pričamo o CBD ulju.

CBD ne menja vašu svest, ne daje osećaj omamljenosti. Umesto toga, deluje kao modulator – smiruje ono što je preaktivno i podržava ono što je oslabljeno.

U tom smislu, CBD nije "čarobni štapić", ali jeste možda – ključ za ravnotežu. I tu dolazimo do srži: balans.

Jer... da budemo iskreni – koliko često ste poslednji put osetili pravi unutrašnji balans? Da niste pod tenzijom, da vas ne boli ništa, da spavate normalno i da se budite odmorno?

Tačno. Zato CBD više nije tabu, već tema ozbiljnih naučnih debata, konferencija, i – što je još važnije – iskustava miliona ljudi jer ljudi se bude i sve više traže alternative klasičnim lekovima koji često imaju ozbiljne nuspojave.

Ali kako nešto iz biljke kanabis, biljke koju je sistem decenijama tretirao kao pretnju, danas postaje predmet medicinskog interesovanja?

To pitanje nas vodi dalje – u samo srce našeg organizma, do jednog sistema za koji niste ni znali da imate – a koji upravlja celokupnim zdravljem.

1

Konoplja je hiljadama godina u svim kulturama i svetim knjigama bila poznata kao sveta biljka zbog svojih izvanrednih terapijskih vrednosti, zbog kojih je postala univerzalno čudesno dobro. Iskopavanja su dokazala da čovečanstvo već 30 hiljada godina koristi konoplju.

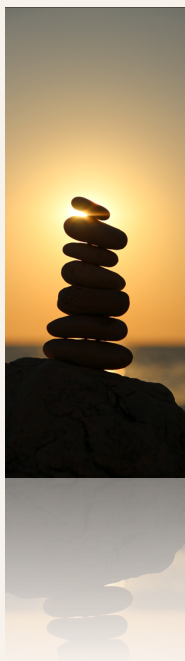
2

SUPER HRANA:

SADRŽI SVE POTREBNE
AMINOKISELINE, BELANČEVINE,
VITAMINE, MIKROELEMENTE,
HRANJIVE MATERIJE, FLAVONOIDE,
OMEGA 3-6-9, TERPENE

02

Telo koje zna da se popravi samo – upoznajte endokanabinoidni sistem



Zamislite da imate u telu sistem koji 24/7 radi na tome da sve bude kako treba – da ne bude ni previše ni premalo bilo čega. Ne previše hormona, ne premalo serotoninina, ne previše bola, ali ni totalna obamrlost. Sve na svom mestu, sve u balansu.

Taj sistem postoji. Zove se endokanabinoidni sistem (ili skraćeno EKS). I ako ovo prvi put čujete – niste jedini.

Pa, šta je to tačno?

EKS je super-orkestrator koji preko sopstvenih molekula (endokanabinoida) i receptora (CB1 i CB2) utiče na gotovo svaki sistem u našem telu: nervni, imuni, endokrini, digestivni, koštano-mišićni... da ne nabrajamo dalje – sve. Njegov zadatak je da uspostavi i održi homeostazu – tj. savršeni balans u organizmu.